

محیط‌درکیمتجربیین

ابوالحسن اصفهانی

کجا ایستاده‌ایم؟! «۲»

چهارشنبه گذشته (۹۳/۱۴/۹) عنوان **حک** «کجا ایستاده‌ایم؟» بود. طرح چنین پرسشی را بسیاری از خوانندگان پسندیدند، بخصوص که پایان آن نوشته تقاضایی بود از همه کسانی که که ایرانی‌اند و آن «اندیشه کنیم، کجا ایستاده‌ایم؟»

در ضرورت طرح چنین پرسشی نوشته شد، هر دولت و جامعه‌ای برای ترسیم جایگاه خویش در مجموعه تحولات در جهان باید به این سوال پاسخ دهد که در کجای مختصات تحول‌های درونی (داخل کشور) و بیرونی (خارجی) قرار دارد. در بخش اول، به اختصار به دوره‌های پیران زده (محیط پراوینی) و تحولات بین‌المللی اشاره می‌شد. قصد نگارنده این است، که در حد امکان، هر هفته این پرسش باز تولید شود. اگر بر اساس واقعیت‌ها و مختصات عمومی پاسخ به چنین پرسشی را بیاوریم، تنظیم دورنمای بهتر تسهیل می‌شود.

در این قسمت به اختصار به نقد و ارزیابی پاره‌ای از واقعیت‌های دورنی پرداخته می‌شود تا درپایم در «درون» کجا ایستاده‌ایم؟ اگر چه نقد درونی برای یافتن «کجا ایستاده‌ایم» مشکل‌تر از ارزیابی بیرونی است. شاید از دلایل چنین سختی، یکی هم این باشد که عادت نداریم در نقد و ارزیابی دورنی، تنسیبی نگوییم. در مطلق‌نگری همه چیز یا سیاه یا سفیداند یا در تأیید مطلقند یا در تکذیب تمام عیارا چنان که حد فاصلی جز درد و قیول بوده و در شرایطی حتی در این روش، هماره «گذشته و امحکوم می‌کنیم و در نگاه به حال» برای راحتی خیال، تمامی مشکلات امروز خود را سوار بر گذشته‌های می‌سازیم که خود ساخته‌ایم. محصول این رفتار به جای این که «حال» را به «پاینده» سوق دهد، بسیاری از فرصت‌ها را تلف می‌کند.

کشورهای دارای قدمت تاریخی و تمدنی به گونه‌ای تاریخ و تمدن زده‌اند. از آن جهت که می‌دانند گذشته تاریخی و تمدنی تکرار نمی‌شود اما همچنان برای گذشته با همه پیروزی‌ها یا شکست‌های آن نوحه سرایی می‌کنند!

کجا ایستاده‌ایم؟ در نوحه‌سرایی از گذشته خود ساخته خویش، لاجرم در تاریخ ماندن و تاریخ زده‌ایم. همه دولت ملت تاریخ‌زده به نواور نیست و نمی‌تواند باشد. کجا ایستاده‌ایم؟ همانجا که سلاهای دور، خاقانی‌ها شعرا می‌گفت: «عظام بایله کسی تربت عصام ده‌ده» در چنین بودنی، تحول تنسلی در مدیریت کلان کشور بسیار بطنی، کند و آهسته است. در جامعه‌های سیاسی، تغییرات در جوامع را ۲۵ تا ۳۰ سال می‌شمارند، اکنون بعداز گذشت ۳۵ سال از آغاز جمهوری اسلامی، تحول تنسلی در نظام مدیریت کلان کشور و در مسئولیت‌ها چگونه‌است؟

چرا بسیاری از نسل جدید از همه چیز بوی کهنگی و فرسودگی می‌شود؟

چنین جزو دولت و جامعه حال را «نو» نمی‌بینند و چون «نو» نمی‌بینند، تشنه شمار توسعه و پیشرفتند! اگر چنین است، پس گوشه‌ای از پاسخ به کجا ایستاده‌ایم؟ در فرسودگی است که همچنان در گذشته مانده‌ایم. تا تحول تنسلی نو که در مدیریت کشور باید حضور فعال داشته باشند، مسامت می‌کنیم! لاجرم «حال» ما هنوز «کهنه» می‌نماید! بسیاری از نخبگان در نقد کجا ایستاده‌ایم؟ دو مشکل، یکی «اقتصاد» و دیگری «اخلاق» و اصلی و عمده می‌شمارند. اینان براین باورند که «فقرزدگی» و «فقرزدگی» می‌آورد. قصد این نوشته مختصر، نقد و بررسی «اقتصاد» یا «اخلاق» در حال کشور نیست، بلکه ترسیم مختصاتی است که با دیدن آن به پاسخ، کجا ایستاده‌ایم؟ نزدیک‌تر شوم.

موفقان یا مخالفان دولت یازدهم (دولت دکتر روحانی) برجسته‌ترین مشکل در کشور را «اقتصاد» و «اخلاق» می‌دانند. بدون شناخت از چرایی این مشکل و جستجو برای یافتن راهکارهای درمان این بیماری‌ها، آگاهی از «کجا ایستاده‌ایم؟» به دست نمی‌آید. برخی براین باورند که فرهنگ در جامعه چشم به دو ساحت رفتار دارد. اخلاق حاکمان یا مدیران دولتمدار و دیگر، ماهیت درآمدی مسئولین و مردم برای زیستن در چرخه مدیریت اقتصادی کشور، نسبت تأثیرپذیری جامعه از اخلاق‌زده‌ای حاکمان بسیار است. آنجا که تالیوی اخلاق در درون هر جامعه‌ای در مدیران حاکم بر آن جوامع نقش می‌زند و رنگ آمیزی می‌کنند. اگر «فساد» و «خودکامگی» یا شاخصه مدیران حاکم برای می‌مانند، انتظار «صلاح» هم‌دلی، مناصرت عمومی، بخشش، مروت، ادب و انصاف و راستی از جامعه چندان نخواهد بود. به همین قیاس، چگونگی چرخه‌های مالی و اقتصادی چه به صورت کلان یا به معیشت عمومی تعیین کننده سیاست و فرهنگ خواهد شد. اگر رفاه یا فقر را در چگونگی ارزیابی دورنی اقتصاد جستجو می‌کنیم، هر یک از این دو شاخص (رفاه یا فقر) اخلاق خاص خود را تراوش می‌کند.

شاخص اقتصاد امروز ایران یا هر نگاهی، اقتصاد تولید و ارزش

کار نیست، «اقتصاد پول» است؛ آن‌هم در حالی که مدیریت تراش و نظام‌یافته مالی در کشور حاکم نیست یا کارآمد است. بسیاری از کارشناسان اقتصادی معتقدند اقتصاد پولی آن‌هم بدون نظارت و کنترل مالی کارآمد، هرج و مرج عمومی را رقم زده و نظام مدیریتی کشور را متلاطم کرده‌است. درآمد مالی یا سودهای حاصله کلان سرمایه‌ای، برآمده از این نقد و نقد امروز (تولید ارزش افزوده) نیست. لاجرم سبتر ساز انواع و اقسام تخلفات و هنجار شکنی‌های اخلاقی شده‌است.

کجا ایستاده‌ایم؟ در چرخه اقتصادی معیوب که «پول» محور است از کم‌ترین ضوابط و نظارت و کنترل «مالی» بر بخوردار است، به طور دائم و مستمر «اقتصاد خور» یا «پول‌شویی»، «اقتصاد» یا «بنگاه‌های مالی ربوی»، «زمینخواری»، «بورس بازی»، «دالی» و تضاد طبقاتی، «ایدیات رایج جامعه است. از همین سرچشمه که شاخص اقتصادی پول محور، آن‌هم به طور عمده از درآمدی ناشی در کشور شده‌است، در نقد «اخلاق» واژه‌های «فحشا»، «اعتیاد»، «دروغ‌گویی» و «کلاهبرداری» و… زایش یافته‌است. نتایج‌های مالی و اقتصادی در ایران، همسایه دیوار به دیوار آن‌ومی‌ها و هنجار شکنی‌های اخلاقی شده‌است و این دو فساد، یکدیگر را تکمیل می‌کنند.

در فرهنگ دینی و ایدیات اخلاقی ما از گذشته‌های دور گفته شده «است. «مال حرام زندگی حرام می‌آورد» کجا ایستاده‌ایم؟ در رواج اقتصاد مالی که در دایره افزایش تساعادی «پول حرام» می‌چرخد، لاجرم، زایش چنین سرمایه‌ای «اخلاق حرام» شده‌است. باید می‌پرسید چنین نسنی در مجموع هر جامعه، به بالا به پایین است یا برعکس، پاسخ یابانی این یادداشت و قلم کو ثانویسی چنین است که «سخن سرسته باید گفت، اگر رندی! در این اندیشه کنیم، کجا ایستاده‌ایم؟

اقتصاد کجی‌گاه

یوکیو آمانو فردا وارد تهران می‌شود

آژانس بین‌المللی انرژی اتمی اعلام کرد که یوکیو آمانو برای دیدار با مقامات ایرانی یکشنبه وارد تهران خواهد شد.

به گزارش فارس، به گفته مقامات آژانس بین‌المللی انرژی اتمی، این دیدار در راستای پیسبرد گفتگوها و همکاری‌ها بین ایران و آژانس انجام می‌گیرد.

جریمه دولت بابت دیر کرد پرداختن بدهی‌های سررسید شده

رئیس کل بانک مرکزی با تأکید براینکه دولت‌هم‌بابت‌بدهی‌های خود جریمه دیر کرد پرداخت می‌کند، دولت و شرکت‌های دولتی هم از زمان سررسید به بعد ۴ درصد جریمه می‌دهند.

ولی الله سیف در گفتگو با تسنیم با تأکید براینکه دولت و شرکت‌های دولتی مانند سایر بخش‌ها براساس نرخ قرارداد خرید می‌گردد، گفت: شرکت براساس قرارداد، میزان جرایم پرداختی تغییر می‌کند. اما آنچه برای همه بخش‌ها مشترک است، این بوده که از زمان سررسید به بعد ۴ درصد به اصل بدهی اضافه می‌شود.

۳ میلیارد یورو طرح پژوهشی منتظر فاینانس چین

معاون مدیرعامل شرکت ملی صنایع پتروشیمی اعلام کرد: حدود ۳ تا ۴ میلیارد یورو طرح پتروشیمی منتظر خط اعتباری (فاینانس) چین است.

محمد حسن پیوندی در گفتگو با تسنیم در باره طرح‌های پتروشیمی که قرار است با خط اعتباری چین ساخته شوند، گفت: حداقل ۴ تا ۵ طرح پتروشیمی آماده نهایی شدن بر این استفاده از خط اعتباری چین است. اما به دلیل جاری شدن منام مالی این اتفاق تاکنون نیفتاده‌است. در واقع ا‌لسی (کشایش اعتبار ریالی) باز شده اما عملیاتی صورت نگرفته است.

وی در باره دلیل محقق نشدن این خط اعتباری برای طرح‌های پتروشیمی گفت: مذاکراتی میان بانک مرکزی و دولت برای عملیاتی شدن این موضوع در جریان است.

رئیس جمهوری:سازمان‌های مردم نهاد باید یار دولت باشند

رئیس جمهوری با تأکید بر ضرورت اهمیت تعامل دولت و سازمان‌های مردم نهاد(اسمن)، تصریح کرد: دولت یازدهم تشکل‌ها و سازمان‌های مردم نهاد را تهدید نمی‌بیند و حتماً آن‌را فرصت تلقی کرده و معتقد است این سازمان‌ها با تقویت شوند.

حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر روحانی در نخستین همایش ملی سازمان‌های مردم نهاد، سازمان‌های نهاد را گروه‌های داوطلب و غیرسیاسی توصیف کرد و گفت: برای توسعه کشور نیازمند یک جامعه قدرتمند هستیم و جامعه قدرتمند نیز نیازمند مشارکت بیشتر مردم است. بنابراین باید زمینه‌های حضور و مشارکت فعال مردم را فراهم کرد.رئیس جمهوری با تأکید بر اینکه سازمان‌های مردم نهاد باید با دولت در تعامل باشند و حفظ و ارتقای سرمایه اجتماعی مادر، با سایه فعالیت گروه‌های مردمی است، تصریح کرد: سازمان‌های مردم نهاد نباید در خدمت باشند، باید روی پای خود ایستاده و از استقلال برخوردار باشند، البته این سازمان‌ها دولت ستنز هم نباید باشند، باید یار دولت بوده و در شرایطی حتی دولت‌ساز هم باشند.رئیس شورای عالی

امتیث ملی با تأکید بر این که دولت نباید همه وظایف را به تنهایی بر دوش بگیرد، اظهار داشت: اساس سیاست دولت بر این است که در همه امور و هر جایی که می‌تواند وظایف را به مردم و تشکل‌های مردمی واگذارد.نکندکتر روحانی اضافه کرد: تشکل‌های خصوصی، تشکل‌های مردمی و دولت، پایه‌های اداره کشور هستند و معتقدیم هر چقدر بتوانیم فعالیت و مشارکت مردم را در زمینه‌های مختلف تسهیل کنیم، جامعه توانمند و قدرتمند می‌شود و یک دولت قدرتمند

معاون پارلمانی رئیس جمهوری از برگزاری جلسه استیضاح فرجی‌خان در روز چهارشنبه خبر داد. به گزارش خانه ملت، مجید انصاری گفت: امید است با حمایت اکثریت نمایندگان مجلس مخالفت با استیضاح وزیر علوم، تحقیقات و فناوری صورت بگیرد. معاون پارلمانی رئیس جمهوری باین بیان که فرجی‌خان از وزرای قوی، متعین، دانشمند و انقلابی است که وجودش در همین مدت کمتر به ایجاد نشاط و آرامش در دانشگاه‌ها شده‌است. افزود: من امیدوار هستم با توجه به نظر مثبت فاطمه جامعه دانشگاهی کشور در حمایت از وی، که تئین نمایندگان ملت که آن‌هم هماهنگ با اندیشه‌های ملت هستند با رای قاطع خود به مخالفت با استیضاح یک بار دیگر فرصت داده خدمت را در کانون کار و آموزش سال‌روز انصاری با یادآوری قرار گرفت در آستانه هفت دولت و اولین سال‌روز رای اعتماد مجلس به دولت تدبیر و امید، تصریح کرد: امید است نمایندگان با هم با نظر مثبت خود و مخالفت قاطع با استیضاح هم دولت را با یادآوری مسئولیت‌های خود و هم امکان خدمت فرجی دانا برای دانشگاه فراهم کنند.وی با تأکید بر این که دانشگاهیان از عملکرد وزیر علوم، تحقیقات و فناوری راضی هستند، گفت: فرجی دانا در مدت کاندیداری وزارت علم وراثت مبتنی برای این وزارتخانه



در جامعه‌ای قدرتمند می‌تواند تشکیکل شود.رئیس جمهوری با بیان این که امروز مشکلات و در عین حال اهداف بلندی پیش رو داریم، گفت: برای حل مشکلات موجود، نیازمند سازمان‌های غیردولتی و مردم نهاد هستیم. دکتر روحانی خاطر نشان کرد: در عرصه محیط زیست تأمین آب، سلامت مردم و مبارزه با آسب‌های اجتماعی، نیاز داریم تشکل‌های غیردولتی در این زمینه‌ها در کنار دولت وارد عمل شوند تا مشکلات را حل و فصل کنیم.

صیانت کنند.وی تریذ حوزه‌های علمیه مستقل، بهتر از دولت می‌توانند در این زمینه مؤثر باشند. رئیس جمهوری همچنین از تدوین لایحه‌ای در زمینه حمایت از سازمان‌های مردم نهاد خبر داد و گفت: وزارت کشور باید تدوین این لایحه را برعهده بگیرد تا با تصویب آن بتوانیم از ظرفیت‌های سازمان‌های غیردولتی هر چه بیشتر بهره‌مند شده و شاهد ایرانی سرفراز و آباد باشیم. رحمانی فضلوی وزیر کشور هم در ابتدای این دیدار در سخنانی با بیان این که رئیس جمهوری بر بستر سازی قانونی، حقوقی و سیاسی به منظور فعالیت سازمان‌های مردم نهاد تأکید دارند، گفت: در یک سال گذشته اقدامات متعددی در این زمینه صورت گرفته و دولت تدبیر و امید با جدیت متعهد شده و در شرایط دموکراسی مبتنی بر آراء و نظرات مردم، باید پایه‌های توسعه را محوود مردم نهادی می‌کند و در زمینه آشنایی مردم به حقوق شهروندی خود راهی نلاریم. جزیان که سازمان‌های غیر دولتی وارد عمل شوند، دکتر روحانی خاطر نشان کرد: در فرهنگ دینی زمانی موفق بودیم که فرهنگ دینی به دست مردم چرا، خود را در رئیس‌جمهوری در میان گذاشتند.

وی با طرح این سوال که مگر دولت به تنهایی قادر است با مصلعات بزرگ اجتماعی مقابله کند، خاطر نشان کرد: مقابله با فقر، نابرابری، انواع آسب‌های اجتماعی که استحکام خانواده‌ها را تهدید می‌کند و در زمینه آشنایی مردم به حقوق شهروندی خود راهی نلاریم. جزیان که سازمان‌های غیر دولتی وارد عمل شوند، دکتر روحانی خاطر نشان کرد: در فرهنگ دینی زمانی موفق بودیم که فرهنگ دینی به دست مردم چرا، خود را در رئیس‌جمهوری در میان گذاشتند.

مجید انصاری: دانشگاهیان از عملکرد وزیر علوم، تحقیقات و فناوری راضی هستند

برای آزادی بیان و اندیشه نیاز دارد و وزیر علوم دانشگاه‌ها را به وضع مطلوبی قادر کرد ده‌است. آنچه خواست رهبری و ملت است این که نباید نقصانی در پیشرفت‌های علمی به وجود یابد: به همین منظور باید دانشگاه خویش و پیشرو داشته باشیم. وزیر علوم هم گفت که از این پوشش حمایت کرده‌است. معاون تقنینی معاون پارلمانی رئیس جمهوری در ادامه با بیان این که مخالفان گذشته وزیر معمن است در روز استیضاح در حمایت از وی صحبت کنند، خاطر نشان کرد: این افراد چه‌راهی دانشگاهی هستند که از این دانشگاه‌هیرون آمده‌اند و از جایی و سیاسی به استیضاح فرجی دانا نازند. وی همچنین افزود: روز استیضاح پرده‌ها می‌افتد و مسائلی برملا می‌شود تا همه چیز برای ملت نمایندگان روشن شود. وزیر در روز استیضاح بر اساس آمار و ارقام نشان می‌دهد که رشد علمی کشور افزایش یافته و این‌ها مخالفان بی اساسی است. خیاز در ادامه با بیان این که عدای به دنبال خاموش کردن دانشگاه‌ها هستند، افزود: دانشگاه برای رشد به محیطی آرا نیاز دارد و باید بدین محیط آرام یا محیط خاموش فرقی می‌کند.

وی در پائین اظهار نظر کرد: امیدوار نمایندگان با صحبت‌های وزیر علوم با اطلاع و بینش بازی رای دهند تا پیش و جدان خود احساس کنند از آنها تخصصی و علمی و نه جانی و سیاسی است.

فرجی دانا پاسخ‌های قانع‌کننده‌ای دارد

معاون تقنینی معاون پارلمانی رئیس جمهوری هم گفت: فرجی دانا قطعاً جواب‌های قانع‌کننده‌ای دارد که هم در تاریخ ثبت می‌شود و هم افکار عمومی و هم دانشگاهیان متوجه دلایل استیضاح می‌شوند. محمدرضا خیاز در گفتگو با ایسنا با بیان این که احتمالاً رئیس جمهوری هم برای دفاع از وزیر علوم در روز استیضاح در مجلس حاضر می‌شود، خاطر نشان کرد: عدای از نمایندگان که در روز رای اعتماد به وزیر علوم مخالف وی بودند، اکنون طرف‌دار وی هستند.

وی همچنین افزود: فرجی دانا یکی از وزرای موفق دولت است که رئیس جمهوری در آخرین جلسه هیات دولت درباره ویژگی‌ها و توانمندی‌های وی مطالبی را بیان کرد که همین مطالب موجب شد که شمار زیادی از نمایندگان طر فناری وی شوند. خیاز در ادامه با بیان این که وزیر علوم جو امنیتی دانشگاه‌ها را بین برد و نشاط را به دانشگاه‌ها آورد، خاطر نشان کرد: دانشگاه‌های پویایی به آرامش و محیط باز

مراسم بزرگداشت آیت الله محمدی گیلانی در جماران برگزار شد



مراسم بزرگداشت آیت الله محمد محمدی گیلانی با حضور تنی چند از چهره‌های سیاسی و فرهنگی

حجت‌الاسلام والمسلمین سید حسن خمینی،حجت الاسلام والمسلمین سید محمد خاتمی، آیت الله موسوی مجنودی وحجت اسلام والمسلمین موسوی خوینی‌ها ، اسام جمارانی، محمد علی رحمانی، مجید انصاری وهمجین محمد باقر نوبخت حضورداشتند.

سید محمد خاتمی در حائیه مراسم درپاسخ سوالی مبنی براین که ارزیابی اش از روند مذاکرات هسته‌ای با توجه به حیات مقام معظم رهبری از دفاع مقدس واقعاً تریذی نیست، اما علاوه بر آنها یک دانشمند به تمام معنا و یک استاد و محقق ممتاز در کشور است که در هر ج‌ها هم مطرح بوده، اضافه‌سایسی کار نکرده است ولی جامعه در چنین امری استیفاء یفتد.

وی همچنین برای تذکر نماینده‌کننده کشورمان از موقعیت کرد.

عصر پنجشنبه در حسینیه شماره دو جماران برگزار شد.

آیت الله محمدی گیلانی برگزارشد،

آیت الله هاشمی رفسنجانی: حمایت‌های رهبری و مردم از مذاکره کنندگان بهتر می‌شود

و باعث بدنامی اسلام می‌شود و گفت: اسلام دین مهربانی و پیامبر اکرم رسول رحمت و رأفت بودند. وی با اشاره تأسف از شرایط فعلی در جهان اسلام به برنامه‌های شوم مثلث استکبار، استبداد و افراطی‌گری اشاره کرد و گفت: این مثلث می‌خواهد امنیت سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی ملت‌های منطقه را به خطر بیندازد.

وی افزود: استکبار و استبداد مثل دو لبه یکجی منافع ملت‌ها را به بنغا می‌برند و هنوز هم برای چپول آن‌ها برنامه دارند. هاشمی رفسنجانی افراط‌گرایان را عاملان بی‌مرد و مواجبت استکبار و استبداد خواند و گفت: با آموزش، اطلاعات و روابط و با استفاده از رسانه‌های مجازی و حمایت استکبار برنامه‌های خود را در کشورهای اسلامی افزایش دادند.

وی با برشمردن تفاوت‌های اقدام‌های انقلابی با کارهای افراطی به نفوذ تندروها در لایه‌های مدیریتی سال‌های اول انقلاب اشاره کرد و گفت: چون مسئولان اولیه انقلاب شناخت کافی از افراطیون داشتند، توانستند آنان را به مردم معرفی کنند و با رهبری میرانه امام(ره) خیلی زود از بلای افراطی‌گری‌ها عبور کردیم. در آغاز این دیدار، دکتر محمد جواد ظریف، وزیر امور خارجه، جمع خوشامدگونی به رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام و ابراز خرسندی سفرای جمهوری اسلامی گرازشی از گروهانی سالانه نمایندگی‌های جمهوری اسلامی در ایران ارائه کرد.

پدام کردن مسلمانان کار مشترک گروه‌های تندرو است

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام روزنپنجشنبه در شرایط امروز منطقه‌اشاره کرد که افراطی‌گری‌ها به اسم مسلمانان

وزیر اطلاعات: امنیت نظام مرهون مجاهدت سربازان گمنام امام زمان (عج) و فرهنگ جهاد در جامعه است

سلب امنیت از جامعه‌ها مارا دارند، از خشمش بی‌امان فرزندان مردم و سربازان گمنام امام زمان(عج) در وزارت اطلاعات در امان نخواهند بود. وی گفت: دولت وزارت اطلاعات کوچک‌ترین گرایش و روحی به کسانی که بخوهند امنیت مردم را هم بزنند نخواهد کرد؛ اما برای مردم با هر گرایشی یا نه تمایلات سیاسی و هر تفکری که اصل نظام، انقلاب، قانون اساسی و حقوق ولایت فقیه و رهبر را قبول دارند، عرصه را فراهم می‌کنیم؛ چرا که این باور هستیم که چنین قضایی به مردم دردم می‌انجامد و دست و پا ده همه مردم را به هم گره می‌زند.

وزیر اطلاعات تأکید کرد: در این صورت دشمنان دچار یأس و دوستان انقلاب در سراسر دنیا امیدوار می‌شوند.

علوی تأکید کرد: امروز به برکت این خدمت‌های علمیه پاکستان را مارا دارسی که طالبان را با یکی مسلمانان کرده‌اند، متفاوت دانست و گفت، طالبان، همدان، وهابیت، سلفی‌ها، تکفیری‌ها، داعش، بوکر حرام و فتنه هستند و بدنام کردن اسلام و مسلمانان کار مشترک آن‌هاست. آیت‌الله خراسانی ریاض حسن نجفی هم در این دیدار ضمن ارائه گزارشی از اوضاع مردم و حسین خلیفه، به نقش آیت‌الله هاشمی رفسنجانی در ایران و جهان اسلام اشاره کرد و گفت: امیدوارم روز گشت مسلمانان برای تقویت وحدت و جلوگیری از تفرقه بیندیشند. وی در حین سخنانش، حجج الاسلام سیدامیر حسین حسینی ومحمدحسن تقوی، مدیر جامعه علمیه کراچی و مدیر مدرسه و موسسه امام المظفر که هم در این دیدار گرازشی از اوضاع طلبه‌های پاکستانی در کراچی و قم، مسقط دروس، کتاب‌ها و چگونگی ادامه تحصیل طلبان در دانشگاه‌های سراسر دنیا ارائه کرد.

این مراسم در آستانه سال‌روز ورود آزادگان به مین اسلام با حضور مسئولان ، آزادگان و خاندان‌های شهدای ایران برگزار شد. در سالن شهید آوینی این شهرستان بر گزار شد.

خروج از رکود هم پیش‌بینی شده تا بقیه بدهی‌های دولت به بانک‌های کشور بازپرداخت شود.

همتی در باره فروش اموال بانک‌ها گفت: بانک ملی ایران برای فروش اموال مزاد مورد نیاز دارد که آن را آغاز کرده‌است. این بانک‌ها راه‌های فروش دروغ‌فروخته‌ولری را ندارند و این بانک‌ها به بانک مرکزی می‌روند تا با پایان سال دوباره خود را به بانک مرکزی می‌برند و سینه مردم را رانشانه می‌گیرند و قصد

اخبار داخلی

رئیس جمهوری:سازمان‌های مردم نهاد باید یار دولت باشند

شنبه ۲۵ مرداد ۱۳۹۳ ۱۹ شوال ۱۴۳۵ ۱۶-اگوست ۲۰۱۴ -سال مشتابودنهم- شماره ۲۵۹۴۵

رهبر انقلاب دوره مسئولیت

آیت‌الله آملی لاریجانی را تمدید کردند

تأیید نظام جمهوری اسلامی ایران و الگوی و رمسالاری دینی؛ حق محوری، عدالت گستری ، اهتمام به کرامت ذاتی و حقوق انسان‌هاست که این ویژگی برجسته استوار گردیده‌است.

ایران اعتماد، فرصتی بزرگ برای دستگاه قضااست تا به تناسب تحولات و شرایط اجتماعی جدیدی که در کشور ما با تحقق حاکم سیاسی پدید آمد، دو ارزش ولای دینی و اخلاقی یعنی عدالت و اعتدال را هر چه بیشتر قرین یکدیگر

سازد، چه آن که اعتدال در امر قضا جز اجرای عدالت و استیفای حقوق شهروندان و تلاش برای استقرار حکومت قانون نیست.

اینجانب ضمن تأکید بر آمادگی و همراهی کامل دولت جمهوری اسلامی برای همکاری و تعامل با قوه محترم قضاییه در جهت تحقق آرمان‌های بلند امام راحل (ره)، منوبات رهبر معظم انقلاب و دوره جدید مدیریت دستگاه قضایی با اقدامات مجدانه و همکارانی و تلاش‌ها، شاهد گام‌های بلندتری در عرصه حقوق عمومی و شهروندی،

اینجانب مجدداً به تأکید بر رسانی ریاست جمهوری، متن پیام حجت الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی به این شرح است:
بسم الله الرحمن الرحیم
آیت الله حجت آقای حاج شیخ صادق آملی لاریجانی دامت برکاته
انصاب مجید جابعالی به ریاست قوه قضاییه توسط رهبر معظم انقلاب (مدظله العالی) را که نشانه‌ای رضایت معظم‌له از مدیریت دستگاه قضایی در دوره گذشته و مهر تأییدی بر روند اصلاحات صورت گرفته در نظام حقوقی و دادرسی کشور است، تبریک می‌گویم.

بی‌تردید، مهمترین وجه

دکتر جهانگیری: نجابت، قانونمداری و پاکدستی ویژگی دکتر فرجی دانا است

گذشته، دانشگاه آرامتریی دوران خوشت را پشت‌سر گذاشت و نظم و انضباط علمی به دانشگاه بازگشت. اگر به دانشگاه فراتر از فضای سیاسی امروز نگاه کنیم باید قدردان و باسیم که با این همه مشکلی که در سال‌های اخیر به وجود آمده مدیران و روبرو شد. عقابیت و تدبیر و نجابت و اخلاق و داشتن فهم علمی و رویکرد قانونی در همه جا لازم است، اما در دانشگاه لازم.

معاون اول رئیس جمهوری ادامه داد: دوستان و همکلاسی‌هایش در دبیرستان و دانشگاه و تدبیر و تشریح انقلابی بودن او حرف می‌زد. چهره‌های برجسته علمی کشور هم برجستگی او در داخل و خارج سخن می‌گویند. مدیران عالی کشور و همکارانش هم بر نجابت و قانونمداری و پاکدستی اش تأکید می‌کنند. زودتر از مدت‌ها پیرامونه در مذاکرات به نتیجه قطعی رسید. وزیر علوم در نظام جمهوری اسلامی است که اکنون توانسته برنامه‌های دولت را موفقیت در این حوزه پیش ببرد و قطعاً رئیس جمهوری و دولت هم مصمم‌اند.

ایشان در این مدت عملاً به دانشگاه‌ها، امید و نشاط تازه‌ای داده‌است، در یک سال

ظریف: نتیجه قطعی مذاکرات قبل از پایان مهلت چهار ماهه بعید است

درباره موضوع هسته‌ای به این دلیل است که تا سایر کشورها دارای روابط سیاسی رسمی هستیم و می‌توانیم از طریق سفرای کشورهای خارجی مقیم در تهران مذاکرات مختلف را پیگیری کنیم که این شرایط درباره آمریکا صدق نمی‌کند.وی همچنین درباره تحولات عراق و روابط ایران با کردهای این کشور گفت: همواره و تمامی گروه‌های سیاسی عراق و از جمله کردها تعامل خوبی داشته‌ایم تا تمایز ارضی عراق حفظ شود.

سخنانی: ایران از برقراری امنیت پایدار در عراق حمایت می‌کند

دبیر شورای عالی امنیت ملی گفت: مردم و دولت جمهوری اسلامی ایران همه‌همه ظرفیت‌های خود را برای حمایت از برقراری امنیت پایدار، مبارزه با تروریسم، و توسعه پیشرفت‌های به کار خواهند کرد.
به گزارش ایرنا، «سخنانی» با اظهار خرسندی از توسعه‌رند همکاری میان احزاب و گروه‌های سیاسی عراق اظهار داشت: بی‌شک جیرهان هوشتند این کشور چون گذشته با مدیریت ظرفیت‌های شگفتگر سیاسی، اقتصادی، انسانی و فرهنگی، توانسته به اهداف خود و اقتصاد عراق ضمن استقرار سریع دولتی کارآمد، با دفع تهدیدات امنیتی ناشی از طوئه بیگانگان، امنیت، ثبات و رفاه داشته‌باشد و یکپارچه‌ای می‌گردد.
وی، همدلی و مودت رهبران و گروه‌های سیاسی عراق را نامداد و روشنی از بلوغ سیاسی و دموکراسی ساخت یافته به

شهردار تهران: انتقال فرودگاه مهرآباد را به طور جدی پیگیری می‌کنیم

شهردار تهران، با اشاره به انجام مذاکرات با ارگان‌های ذیربط، اعلام‌داد: شهرداری به صورت جدی در حال پیگیری انتقال فرودگاه مهرآباد است.
این انتقال در بطن یک تحول عمده برای منطقه غرب تهران و یک چپن بین‌المللی برای تهران طراحی و تشریح شده‌است.
شهردار تهران با تشریح برنامه مفهومی انتقال فرودگاه مهرآباد توضیح داد: محوطه فرودگاه مهرآباد یک منطقه شهری برای تحول و توسعه جنوب بخش غربی پایتخت در اختیار قرار می‌گیرد. همچنین چپن بین‌المللی شهر تهران، مستلزم ایجاد یک دروازه چند منظوره در شهر است که در منطقه مهرآباد قابل ایجاد است. کار فرودگاه مهرآباد، ساخت نفاذ ۴ فرودگاه ۱۰۹ هکتار و توسعه منطقه مهرآباد را با قالب اهداف توسعه‌ای منطقه و دورنمای بلند مدت شهر مورد بررسی قرار داده و طرح مفهومی خود را ارائه کرده‌است.
این اعلام بر اساس اختیارنهادن یک فرصت بزرگ برای جنوب غرب تهران، مشکلات عدیده وضع فعلی فرودگاه اسام حتمینی را هم برطرف می‌کند.

تألیفات افزود: توسعه منطقه مهرآباد می‌تواند نمونه‌ای انجام‌شده که هزینه‌های ساخت فرودگاه جدید در بلند مدت از طریق آن فراهم شود. انتقال مرکز اصلی پروازهای داخلی به خارج از شهر تهران و توسعه محل کنونی زندگی مهرآباد یک طرح ملی است و علاوه بر آن برای مناطق شهرستان، به دلیل جلب سرمایه‌گذار، ایجاد اشتغال و ایاف نقش در شهر تهران، تولید ناخالص داخلی منافع اجرای آن فراتر از شهر تهران است.

شهردار تهران با اشاره به بین بخشی بودن طرح انتقال فرودگاه و توسعه فرودگاه امام خمینی (ره)، اعلام کرد: در صورت آمادگی و تمهیدات لازم، از همین فردا آماده شروع کار هستیم.

رسول اکرم(ص):

عیادت کننده بیمار، در برکت
فرو می‌رود و چون نزد بیمار بنشیند،
در آن غوطه ور می‌شود

کنز الفوائد

خانواده

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

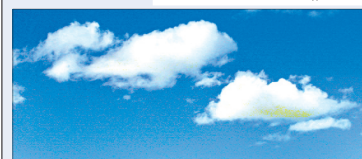
شنبه ۲۵ مرداد ۱۳۹۳
شماره ۲۵۹۲۵

وابسته مشترک تنهایی صمیمی



یکی از خواسته‌های زن و مرد و در بیشتر موارد یکی از نیازهای اصلی زن‌ها از ازدواج، پیدا کردن شریکی خاص و ویژه است تا در کنار او احساس تنهایی نکنند و او را شریک لحظات خود بدانند. اما در بسیاری از ازدواج‌ها این اتفاق نمی‌افتد و زن و مرد با اینکه متاهل است، احساس تنهایی می‌کند، این گروه از افراد نسبت به کسانی که از احساس تنهایی رنج می‌برند اما متاهل نیستند، مشکلات عاطفی و روحی بیشتری دارند. در صفحه ۶ بخوانید

... یک تکه آسمان



ای خداوندی که از درد و رنج دادخواهان آگاهی، ای خداوندی که در دادخواهیشان به گواهی گواهانت نیاز نیست، ای خداوندی که ستم‌دیدگان را یاوریت نزدیک است و از ستمکاران جانب‌داریت دور....

خشم مرا رخصت مده که بر من ستم روا دارد. نیک یاریم کن که در برابرش پایداری کنم و مرا از تکاب اعمالی چون اعمال او و گرفتار آمدن به حالتی چون حال او، نگاه دار.

خدایا... در حال مرا بر ضد او چنان یآوری کن که خشم مرا فرو نشاند و انتقام من از او بستاند. بار خدایا... بر محمد و خاندانش درود بفرست و به جای آن ستم که آن ستمکار بر من روا داشته است تو عفو و بخشایش خود بر من ارزانی دار و به جای سوء رفتار او رحمت خود بر من عطا فرمای، که هر مکروهی در برابر خشم تو ناچیز است و هر مصیبتی در برابر غضب تو سهل. ای خداوند، آن سان که در دل من ستم‌دیدگی را نکویده داشته‌ای مرا نیز توفیق ده که به کس ستم نکنم.

ای خداوند، شکایت جز به تو به دیگر کس نبرم و از دیگری جز تو داوری نجویم. هر گز مباد که چنین کنم. پس بر محمد و خاندانش درود بفرست و دعای مرا به اجابت پیوندد و دادخواهی مرا با دگرگون ساختن ستمگر قرین فرمای.

دعای چهاردهم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده

ایمل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh @ etteleat.com
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

... کتابخانه

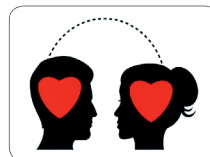
کوه کی بارفتارهای سالم تربیت کنید

صفحه ۷



پیشنهاد سرآشپز: کوفته آلو توه

صفحه ۴



وجه مشترک عاشق‌ها و وسواسی‌ها

صفحه ۶



معجزه شیر مادر

صفحه ۷



آثار سوء خودشیفتگی در خانواده

صفحه ۲

... پیچیده

سرزمین خوبان

مردی را به جرم قتل نزد کوروش آوردند. پسران مقتول خواهان اجرای حکم قصاص بودند. قاتل از کوروش برای انجام مسئولیتی مهم در قبال برادرش سه روز مهلت تقاضا کرد. شاه پرسید: چه کسی ضمانت تو را خواهد کرد؟ قاتل به مردم نگاه کرد و اشاره نمود: این فرمانده!

شاه گفت: ای سپهسالار آری این مرد را ضمانت می‌کنی؟ آرد عرض کرد: بله سرورم! گفت تو او را نمی‌شناسی و اگر فرار کند حکم را بر تو اجرا می‌کنیم.

آرد عرض کرد: ضمانتش می‌کنم. قاتل رفت. سه روز مهلت در حال اتمام بود و مردم نگران آرد بودند که حکم بر او اجرا نشود. اندکی قبل از غروب آفتاب قاتل برگشت و در حالی که بسیار خسته بود بین دستان جید قرار گرفت!

شاه بزرگ پرسید: چرا برگشتی در حالیکه می‌توانستی فرار کنی؟ قاتل جواب داد: ترسیدم که بگویند وفای به عهد از بین مردم ایران رفت. کوروش از آرد پرسید: چرا او را ضمانت کردی؟ پاسخ داد: ترسیدم که

بگویند خیبرسانی و نیکی از بین مردم ایران رفت. در این هنگام پسران مقتول نیز متأثر شدند و گفتند: ما از او گذشتیم. زیرا می‌ترسیم که بگویند بخشش و گذشت از بین مردم ایران رفت.

۵ اصل مهم

از خردمندی پرسیدند: چگونه توانستی زندگی خود را بر پاکی بنا کنی؟ چرا این قدر آرامی؟ چه چیزی سبب می‌شود که هیچ گاه خسته نشوی؟ چگونه است که دچار وسوسه نمی‌شوی؟

گفت: بعد از سال‌ها مطالعه و تجربه، زندگی خود را بر پنج اصل بنا کردم: دانستم رزق مرا دیگری نمی‌خورد پس آرام شدم. دانستم که خدا مرا می‌بیند پس حیا کردم. دانستم که کار مرا دیگری انجام نمی‌دهد پس تلاش کردم. دانستم که پایان کارم مرگ است پس مهیا شدم. دانستم که نه نیکی و نه بدی گم نمی‌شوند. هر نیکی و بدی سرانجام به سوی صاحب او بازخواهد گشت. پس بر خوبی افزودم و از بدی دوری گزیدم. و هر روز این ۵ اصل را به خودم یادآوری می‌کنم



نمایشگاه خودروهای کلاسیک در محوطه مجموعه سعدآباد / عکس: مهر

ثواب اخروی خود را با صفت خودپسندی از دست نمی دهد. (اخلاق از دیدگاه قرآن پیامبر و عترت، ص ۷)

سرانجام خود شیفتگی

گمان میر آنها که از اعمال (زشت) خود خوشحال می شوند و دوست دارند در برابر کار (نیکی) که انجام نداده اند مورد ستایش قرار گیرند از عذاب (الهی) برکنارند، (بلکه) برای آنها عذاب دردناکی است. (آل عمران، ۱۸۸)

افراد زشتکار دو دسته اند: دسته ای براستی از عمل خود شرم نهاده اند، و روی طغیان غرآن، مرتکب زشتی ها و گناهان می شوند. نجات این دسته، بسیار آسان است، زیرا همیشه بعد از انجام گناه پشیمان شده، مورد سرزنش وجدان بیدارشان قرار می گیرند.

ولی دسته دیگری هستند، نه تنها احساس شرمندگی نمی کنند، بلکه به - قدری مغرور و از خود راضی هستند، که از اعمال زشت و ننگینشان خوشحالند و حتی به آن مباهات می کنند، و از آن بالاتر، مایل هستند، که مردم، آنها را نسبت به اعمال نیکی که هرگز انجام نداده اند، مدح و تمجید، کنند. آیه فوق می گوید گمان مبرید، که این گونه اشخاص که از اعمال زشت خود خوشحالند، و دوست می دارند، در برابر آنچه انجام نداده اند، از آنها تقدیر شود از عذاب پروردگار بدورند، و نجات خواهند یافت» بلکه نجات برای کسانی است، که حداقل، از کار بد خود شرم نهاده اند و از اینکه کار نیکی نکرده اند، پشیمانند. نه تنها این گونه اشخاص از خود راضی و مغرور اهل نجات نیستند، بلکه عذاب دردناکی در انتظار آنها است.

از این آیه ممکن است، استفاده شود که فرح و سرور در برابر کار نیکی که انسان توفیق انجام آن را یافته (اگر به صورت معتدل باشد، و مایه غرور و خودپسندی نگردد) نکوهیده نیست. و همچنین علاقه به تشویق و تقدیر، در برابر کارهای نیکی که انجام شده، آنهم اگر در حد اعتدال باشد و انگیزه اعمال او نباشد مذموم نخواهد بود، زیرا اینها غریزه انسان است. اما با اینحال، دوستان خدا و افرادی که در سطوح عالی ایمان قرار دارند، حتی از چنان سرور و چنین تقدیری خود را بدور می دارند.

آنها همواره، اعمال خود را ناچیز و کمتر از میزان لازم می بینند، و خود را مقصر در برابر عظمت پروردگار، احساس می کنند. ضمناً تصور نشود، که آیه فوق مخصوص به منافقانی است که در صدر اسلام بوده اند، و یا مانند آنها، بلکه، همه افرادی که، در عصر و زمان ما، در شرائط مختلف اجتماعی قرار دارند و از اعمال زشت خود شاداند، و یا مردم را تحریک می کنند که آنها را، با قلم، یا سخن، در برابر اعمالی که انجام نداده اند، تقدیر کنند، همگی مشمول این آیه اند. این چنین افسراد، نه تنها عذاب دردناک جهان دیگر، در انتظارشان است، بلکه، در زندگی این جهان نیز، گرفتار خشم مردم، و جدایی از خلق خدا، و انواع ناپسامانی ها، خواهند شد. (تفسیر نمونه، ج ۳، ص ۲۱۰)

کس که بد را بد و خوب را خوب تشخیص می دهد، یکسان نیست. برای اینکه خدا یکی از آن دو را به مشیت خود گمراه کرده، و آن کافر است، که به خاطر همین گمراهی، بد را خوب می بیند، و دیگری را به مشیت خود هدایت فرموده و آن مؤمن است که عمل صالح را دوست می دارد و انجام می دهد، و عمل زشت را زشت می داند.

البته باید دانست که این گمراه کردن خدا، ابتدایی نیست، بلکه این اضلال مجازاتی است، که وقتی کسی در برابر حق خضوع نکند، و لجبازی و مقاومت نماید، خدا او را گمراه تر می سازد، و نسبت



آثار سوء خود شیفتگی در خانواده

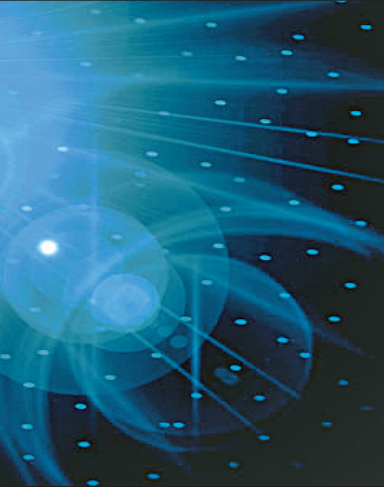
دادن چنین اضلالی به خدا هیچ مانعی ندارد. (ترجمه المیزان، ج ۱۷، ص ۲۳)

عوامل خود شیفتگی

در کتاب نهج البلاغه قدرت، پست و مقام، از عوامل شکل گیری خودپسندی معرفی شده است و دقت، در بزرگی خداوند و توجه به سلطه او بر آدمی را راه درمان و مقابله بسان می داند. آن حضرت می فرماید: هرگز مباد که با خود بگویی که مرا فرمانروایی داده اند، دستور می دهم و باید بی درنگ اجرا شود که این، سیاه کننده دل، ویرانگر دین و عامل نزدیک شدن دگرگونی ها در نعمت هاست. هرگاه شکوه و بیزه و مقام و منصب به نخوت و خودبزرگ بینی دچار ساخت، با دقت، در بزرگی خداوند بنگر که چگونه با توست و بر تو سلطه دارد. (نهج البلاغه، ص ۳۲۷) در جای دیگر خود شیفتگی شخص نسبت به خویش را ناشی از ضعف قوه عقل او می دانند و می فرمایند: خودبزرگ بینی و اعمال ناچیز خود را بزرگ تصور کردن دلیل بر ناتوانی عقلی و ضعف و سستی درایت و درک او می باشد (غررالحکم) انسان عاقل اثر وضعی عبادت و کارهای شایسته خویش را با خودپسندی و خودستانی و خودبزرگ بینی و تکبر ضایع ننموده و

همه انگ بودن با شهوات و قلب های سیاهشان در نظرشان زیباست. بدیهی است چنین کسی نه موعظه ای را پذیرا می شود، نه آمادگی برای شنیدن انتقاد دارد، و نه هرگز حاضر است مسیر خود را تغییر دهد. نه پیرامون اعمال خویش به تجزیه و تحلیل می پردازد، و نه از عواقب آن بیمناک است و از آن بالاتر هنگامی که سخن از زشتی و زیبایی به میان آید، مرجع ضمیر را در زیباییهای خودشان می دانند و در زشتیها مؤمنان راستین را!

اما چه کسی اعمال سوء بدکاران را در نظرشان جلوه می دهد؟ خداوند؟ یا هوای نفس؟ و یا شیطان؟



بدون شک عامل اصلی هوای نفس و شیطان است، اما چون خدا این اثر را در اعمال آنها آفریده می توان آن را به خدا نسبت داد، زیرا انسانها هنگامی که گناهی را مرتکب می شوند در آغاز که فطریشان پاک و وجدانشان بیدار و عقلشان واقع بین است از عمل خود ناراحت می شوند، اما هر قدر آن را تکرار می کنند از ناراحتی آنها کاسته می شود. تدریجاً به مرحله بی تفاوتی می رسند، و اگر باز هم تکرار کنند زشتیها در نظرشان زیبا می شود، تا آنجا که آن را از افتخارات و فضائل خویش می پندارند در حالی که در منجلاب بدبختی غوطه ور شده اند.

جالب اینکه قرآن به هنگامی که این سؤال را در سوره مبارکه فاطر آیه ۸ مطرح می کند «یا کسی که زشتی عملش در نظرش تزیین شده و آن را زیبا می بیند...» نقطه مقابل آن را صریحاً ذکر نمی کند، گویی می خواهد به شنونده مجال و سببی بدهد که امور مختلفی را که می تواند نقطه مقابل باشد در نظر خویش مجسم کند و بیشتر و بیشتر بفهمد گویی می خواهد بگوید آیا چنین کسی همانند افراد واقع بین است؟!... (تفسیر نمونه، ج ۱۸، ص ۱۸۹)

آن کس که عمل زشت خود را زیبا می بیند، با آن

• مرصیه رجب تهرانی

امام صادق (ع) فرمود: «از جمله سنت های دین «عیسی بن مریم (ع) سیاحت و گردش در شهرها بود. در یکی از گردش ها مرد کوتاه قدی از اصحاب او همراهش بود تا عیسی علیه السلام به دریا رسید با یقین در دست گفت: بسم الله و بر روی آب رفت، چون مرد کوتاه قد عیسی علیه السلام را دید که بر روی آب می رود او هم با یقین در دست گفت: بسم الله و بر آب روانه شد تا به عیسی علیه السلام رسید. سپس خودبینی او را گرفت و گفت: این عیسی روح الله است که بر آب می رود و من نیز روی آب می روم، پس او را بر من چه فضیلتی است؟! [چون این به خاطرش گذشت] در آب فرو رفت. آن گاه عیسی را به فریادرسی خواست. عیسی دستش را گرفت و از آب بیرون کشید و به او گفت: چه گفتی؟ [که در آب فرو رفتی]. گفت: گفتم این روح الله است که روی آب می رود و من هم روی آب می روم و مرا خودبینی گرفت، عیسی علیه السلام به او فرمود: پا از حد خود، که خدایت در آن قرار داده، بیرون گذاشتی، خدا تو را به سبب این گفتار مبعوض داشت، از آنچه گفتی به خدای عزوجل توبه کن، پس توبه کرد و به مرتبه ای که خدا برایش قرار داده بود بازگشت.

خودشیفتگی در مردان شایعتر از زنان است. این افراد خود را آدمهای خاصی می پندارند و انتظار دارند بطور خاصی نیز با آنها رفتار شود. تحمل انتقاد بر ایشان سخت است و در مقابل آن خشمگین شده، فرد مورد نظر را به «نادانی، حماقت و عدم درک واقعیت» متهم می کنند. خود را قوی، مشهور، داناترین و... قلمداد کرده، انتظار اطاعت و پیروی دیگران را دارند. چون دیگران نمی توانند خواسته های آنها را برآورده سازند، روابطشان شکننده بوده و مسائل بین فردی و فقدانهای زیادی دارند که با ناآگاهی خود آنها را به وجود می آورند.

خود شیفتگی در قرآن

خودشیفتگی و بالیدن به ویژگی ها و کارها، تنها به صفت ها و اعمال شایسته و نیکو منحصر نیست، بلکه گاه زشتی ها و ردیلت ها نیز در قلب آدمی خودشیفتگی را پدید می آورد. یکی از درجات خودپسندی این است که بدی عمل بنده، برای وی زینت پیدا کند و آن را نیکو می پندارد. قسارون به ثروت اندوزی خود می بالید و فرعون به قدری متکبر و خود شیفته بود که کارش به جایی رسید که ادعای خدایی نماید.

آیا کسی که عمل بدش برای او تزیین شده، و آن را خوب و زیبا می بیند (همانند کسی است که واقع را آن چنان که هست می باید؟) خداوند هر کس را بخواد گمراه سازد، و هر کس را بخواد هدایت می کند، بنا بر این جان خود را به خاطر شدت تاسف بر آنها از دست مده که خداوند به آنچه انجام می دهد عالم است. (آل عمران، ۸)

در حقیقت این مساله کلید همه بدبختی های اقوام گمراه و لجوج است که اعمال زشتشان به خاطر

... پیشنهاد

امروز

فیلم سینمایی امروز به تهیه کنندگی و کارگردانی سیدرضا میرکریمی یکی از پر فروش های این روزها است که در آن پرویز پرستویی بعد از مدتی کم کاری، دوباره به سینما برگشته است. این فیلم ماجرای یک راننده تاکسی کهنه کار، به نام یونس را روایت می کند که در پایان یک روز کاری و در حالی که در ماشین غذا می خورد، با ورود ناگهانی یک مسافر به ماشینش، وارد یک ماجرای تازه می شود. او به زن جوانی کمک می کند تا به بیمارستان برسد، غافل از اینکه در بیمارستان اتفاقات زیادی در انتظار اوست. اتفاقاتی که با تولد یک نوزاد و البته ابهام زیاد شخصیت ها ماجرا را رقم می زند. فیلمنامه این اثر را سیدرضا میرکریمی و شادمهر راستین نوشته اند و در آن بازیگرانی مثل پرویز پرستویی، سهیلا گلستانی، شبنم مقدمی، حسام محمودی، اشکان جنابی، آسیه ضیایی، آوا شریفی، مدیا ذاکری، روزبه حصاری، امیرکربلایی، مرتضی آقا حسینی، مهتاب کرکوندی، امین می ری، شهلا ندیری، شیرین فرخنده نژاد و... بازی می کنند.



... تئاتر

آرسنیک و تور کهنه

اگر اهل تماشای تئاترهای طنز هستید، پیشنهاد می کنیم سری به پارک هنرمندان و باتوق تئاتری اش بزنید و نمایش آرسنیک و تور کهنه را ببینید. این نمایش از ۱۲ مرداد در سالن استاد سمندریان تماشاخانه ایران شهر روی صحنه رفته و تا ۱۷ شهریور ماه هم هر



شب ساعت ۲۱ اجرا دارد. این نمایش ۹۰ دقیقه ای، مضمونی طنز دارد و بر اساس نمایشنامه ای از جوزف کسلرینگ نوشته شده است. آرسنیک و تور کهنه کاری است به کارگردانی حسین پارسایی که در آن بازیگرانی مثل بهاره رهنما، نیما سیاری، پژمان جمشیدی، سامان دارابی، فهیمه امن زاده، فرناز رهنما، بیژن بنفشه خواه، اردشیر کاظمی، سپید امیرسلیمانی و خسرو احمدی بازی می کنند. مشاور کارگردان پیمان قاسم خانی و مترجم نمایشنامه هم کامبیز کاهه بوده اند. نمایش «آرسنیک» قطعه کلاسیک از وصف چیرگی جنون بر عقل است و از زمان نخستین اجرایش در ۱۹۴۱ یکی از موفق ترین کمدی های برادوی بوده است.

پیشنهاد هفته

• آرزو رستم زاد

در روزهای پیش رو اگر خواستید برنامه ای برای وقت گذراندن با خانواده بچینید، می توانید سری به گوشه و کنار شهر بزنید و یک نیمروز تفریحی برای خودتان رقم بزنید. پیشنهادهای ما هم ممکن است در تصمیم گیری برای گذراندن این وقت فراغت به کارتان بیاید.

آرایشگرها از سابقه دوستی بیست و شش ساله مان می‌گفت. گفتم: خانم دم در من را با مادر عروس اشتباه گرفت.

گفت: حق دارد چون مادر عروس همسن ماست. باقلسو توی دهنم ماسید. با گردن کج نگاهش کردم. از توی آینه نگاهم کرد و خندید. گفت: عروس هجده سالش است و مادرش هم هجده سالگی زاییده.

نمی‌توانستم تصور کنم که الان مادر عروس باشم. خیلی دور بود از تمام رویاهای من. حتی تصور خودم بر بالای هیمالیا یا جای انوشه انصاری تسوی فضا پیما راحت‌تر از این بود که فکر کنم الان به جای یار دبستانیم دخترم روبروی آینه در لباس عروس نشسته باشد. چقدر دلم می‌خواست آن عروس را ببینم. گفتم: امروز چند تا عروس بودید؟ بیشتر انگار همراه بودند تا عروس.

خانم آرایشگر گفت: دو تا عروس بودند و ۶ تا همراه آن عروس. البته ما معمولاً همراه قبول نمی‌کنیم چون سبکمون خاص است و نیاز به تمرکز داریم ولی خوب خانواده شوهر این عروسمون از مشتری‌های قدیمی هستند و نمی‌تونستند برای عروسی جای دیگری بروند.

سری تکان دادم که یعنی بعله! گفتم: حتما سبکتون روی آن یکی عروس متفاوت است.

گفت: بله اصلاً او را سسی سسی جون درست کرده چون سشن کم است فشن می‌خواست برعکس ایشون که کلاسیک دوست داشتند. تو دلم گفتم باز سمنان را زد تو سرمان. لیخند زدم و گفتم: فکر کنم داماد رسیده باشد اگر حاضر شدی یک تماس باهاش بگیر. رفتم جلو و کمکش کردم تا گردنبندش را ببندد. بلند شد و باز هم نگران نگاه کرد و زیر لب گفت: تورو خدا خوب شدم؟

گفتم: خودت چی فکر می‌کنی؟
گفت: خوبه
گفتم: امشب شب توست. فقط خوشحال باش.

دستم را فشار داد و تورش را انداختند روی صورتش. باز دلم لرزید. از پله‌ها پایین رفتم و یکهو هیاهوی پایین ساکت شد. یک دوتا تریک و زمزمه آمد و با لیخند پاسخ دادیم. دم در تو گوش دخترک فشن گفتم: مادر عروس نیامد؟ ولی اگر من واقعا زن عموی داماد بودم حالت رامی گرفتم. داماد بالیخند و دسته گل بیرون ایستاده بود. به چشم‌هایش نگاه کردم. کاش همیشه این برق را در نگاهش ببینم. وقتی رفتند انگار کوه کنده بودم چقدر خسته بودم و چقدر دل‌تنگ. سرم را روی فرمان گذاشتم و بغضم شکست. وقتی سر بلند کردم ماشین عروس دوم از کنار رد شد.

یک لحظه صورتش را دیدم. خیلی جوان بود، خیلی...
...خیلی...

نوشتن دارند و همین کافیسست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی



همان قوم شوهر کذایی بودند مگر می‌شد رفت تو رویای عکس کلاسیک.

رسیدیم پشت در اتاق و وارد شدم. اشک تو چشمانم جمع شد. دیدنش تو لباس عروس واقعا برابم سخت بود. باهم بزرگ شده بودیم از همان دبستان. به قولی یار دبستانی بودیم، شیطنتهای نوجوانی، عاشقانه‌های جوانی و گریه‌های شبانه را باهم از سر گذرانده بودیم. حالا بعد از سی و شش سال بالاخره اسب سفید کذایی شاهزاده را به مقصد رساند. چشم‌هایش بسته بود و داشتند تاجش را میزان می‌کردند. بغضم را قورت دادم و جعبه جواهراتش را باز کردم و بردم جلو.

گفتم: وای چه خوشگل شدی.
صورتش باز شد و گفت: اومدی؟
گفتم: نه با جواهرات در رفتم.

چشم و ابرویی آمد که یعنی چطور شدم، من هم لیخند زدم که خیالت راحت مثل ماه شدی. از جای ساز گوشه اتاق جای ریختم و ولو شدم روی کاناپه. یک باقلو ابرداشتم و داشتم با حیرت به اسفنج‌هایی نگاه می‌کردم که تو شینیون پشت سرش جا داده بودند و من همیشه فکر می‌کردم خوش به حال این خانم‌ها با موهای پر پشتشان. داشت برای

ماشالله شما پر جمعیتید ولی چه خانواده گرمی. خودش لابد فک و فامیل درست و حسابی نداره. پیش خودم گفتم جان به جان این آرایشگاه‌ها کنند هر چقدر هم باکلاس و با طمطراق یکی دو تا از این خاله زنک‌های بخت برگشته کند می‌زنند به کل حیثیت صاحب آرایشگاه.

گفتم: نمی‌خواهد راست و ریشتش کنی من همراه یک عروس دیگه هستم. همونی که همراه نداره. خیالت را هم راحت کنم که فک و فامیلش هم خیلی درست حسابین چون همشون آرایشگر سرخونه دارند و به همین خاطر هم دوره نکردند اینجا.

پشت چشمم نازک کرد و گفت: آهان. آره ماشالله چه خانم خوبی هستند. تو دلم گفتم حالا چی بافتی پشت سرمان.

اگر دختره حواسم را پرت نکرده بود مسلماً رفته بودم تو کف معماری خانه که از این خانه ویلایی‌های زمان پهلوی بود. که اتاق خواب‌ها بالا و پذیرایی پایین و از وسط پذیرایی یک پله کان قشنگ مارپیچ می‌رفت تا طبقه دوم. از آنها که جان می‌داد برای عکس‌های رومانتیک با دامن‌های بلند. ولی تو این بلبشوی سشوار و غلغله زنانه که لابد

ماهر عروسی

● لعلیا بیدگلی

روی فرمان ضرب گرفته بودم که گوشی ام زنگ خورد. می‌دانستم پشت خط چی منتظرم است. صدایی پر از استرس که توی یک ساعت گذشته بیشتر از بیست بار شنیده بودم.
جواب دادم: من نزدیکم حداکثر تا پنج دقیقه دیگر می‌رسم.

صدای لرزان گفت: بیا دیگه دارم میمیرم. گفتم: بمیر خوب. زیر کولر نشستی و صد نفر هم بهت سرویس می‌دهند از حال ما تو این گرما چه خبر داری... ترافیکه. می‌دونی که ترافیکه به خاطر عروسی تو از کله سحر همه ریختند بیرون دنبال کارهاشون...

خندید. خیالم راحت شد که هنوز استرس آن قدر خلش نکرده است که نتواند بخندد.
گفتم: خنده‌ها را نگه دار برای اون شازده قشمشتم.

گفت: تو رو خدا زود بیا نمی‌دونم چه شکلی شدم. نمی‌گذارند خودم را ببینم.
گفتم: اونوقت می‌گذارند من ببینم؟
گفت: آره تا تو برسی کارشون تمام می‌شه.
گفتم: داماد کجاست؟

گفت: اونم مثل تو، دسته گل را گرفته و افتاده تو ترافیک.
گفتم: قطع کن دیگه رسیدم.
آرایشگاه توی خانه ویلایی ته یک کوچه بن بست بود. وارد که شدم، به دختر فشن جلوی در گفتم من همراه عروسم. گفت: مادرش چی؟ چقدر دیر اومدی از صبح گیر کرده بین این قوم شوهرش. نفسم بند آمد. آخه من! مادر عروس.
گفتم: نه من زن عموی دامادم.
ساکت شد. گفت: آره منتظره مادرشه بس که

...گشای و گفتم

دلفارد



اگر تنها ۲۵ دقیقه از گرمای داغ کویر کرمان فاصله بگیریدی می‌توانید به سرزمینی برسید که آسمانش را ابر پوشانده و زمینش رامه. انگار یک تکه از مدیترانه جدا شده و وسط کویری‌ترین بخش ایران افتاده است.

جیرفت با بیلاق معروفش، دلفارد، جایی است که در این گرمای تابستان می‌توانید به آن پناه ببرید. مسیر دلفارد برای کرمان، حکم جاده چالوس را دارد برای تهرانی‌ها. دلفارد پر است از درخت‌های پرتقال، گردو، انار و موز که آن را شبیه باغی از میوه‌های گوناگون کرده است. در دلفارد میوه‌های فصل گرم و فصل سرد را با هم یکجا می‌بینید. دلفارد مهد آبشارها هم نامیده می‌شود.

آبشار کوه سیر، آبشار سرند کوه، آبشار زورک، آبشار دره تنگ، آبشار کوه نیمه و آبشار گل‌مای دخترکش از آبشارهایی هستند که در دلفان می‌توانید ببینید.

...میوه

موزه خوراکی‌ها



موزه خوراکی‌ها، یادگار مرحوم استاد محمدحسین بهتونی تبریزی است که در خیابان ثقه‌الاسلام، ضلع شمالی مقبره‌الشعراى تبریز قرار دارد. استاد بهتونی با مطالعه‌ای که روی غذاها، شیرینی‌ها، ادویه جات، ترشی، سوغات، انواع غذاهای محلی، صیفی جات، سبزیجات، انواع آجیل، میوه‌ها و بسیاری از خوردنی‌های دیگر انجام داد، این موزه را به یکی از غنی‌ترین موزه‌های دنیا تبدیل کرده است. در این موزه ۱۰ هزار نوع خوراکی و نوشیدنی به چشم می‌خورد که ۵۰۰۰ مورد از این خوراکی‌ها به تنوع غذایی مردم آذربایجان و ایران پرداخته است.

۱۵ نوع کوفته تبریزی که قدمت آن از ۵۰۰ سال پیش تا ۱۵۰ سال پیش بوده در این موزه وجود دارد و حتی می‌توان کباب شاه عباس، نادرشاه و انواع و اقسام خورش از جمله فسنجان، قیمه، قورمه سبزی، دلمه برگ مو، بورانی بادمجان، و بسیاری از غذاها را در این جا تماشا کرد.

...کتاب

بعد دیگر نمی‌توان خوابید



«بعد دیگر نمی‌توان خوابید» عنوان تازه‌ترین مجموعه داستان ناتاشا امیری است که به تازگی از سوی نشر چشمه منتشر شده است. امیری می‌گوید که در این مجموعه سعی کرده در فرم و زبان دست به تجربه‌های

جدیدی بزند. یازده داستان در این مجموعه آمده است که هر کدام در نوع خود دغدغه‌های اجتماعی و مضامینی از این دست را در خود جای داده است. این مجموعه داستان ۲۵۱ صفحه‌ای شامل داستان‌هایی با عنوان‌های: پندارهای یک دکتر منزوی، مرگ‌آباد، از چیزی که هستی بترس، تا این جا... تا بعد، کوچه‌های تاریک پیچ در پیچ، از جنس غبار، خیابان «ب»، ارتفاع، بعد دیگر نمی‌توان خوابید، کاکتوس، سیگار و هنر مند پسامدرن و اولین و آخرین بار است.

از «ناتاشا امیری» پیش از این مجموعه داستان «هولا...هولا...» و رمان «عشق روی چاکرای دوم» و «با من به جهنم بیا» منتشر شده است. «بعد دیگر نمی‌توان خوابید» را می‌توانید به قیمت ۱۴ هزار تومان تهیه کنید.

...پیشگام سبزی آشپزی

کوفته آلو تره

ایرانی ها انواع و اقسام کوفته ها را دارند. از کوفته های بزرگ تبریزی گرفته تا کوفته ریزه های لرستان.

در این بین، هر منطقه ای به تناسب ذائقه و طبیعتش موادی را به کوفته اضافه یا از آن کم کرده. کوفته آلو تره یکی از خوشمزه ترین کوفته هایی است که می توانید در خانه تهیه کنید و از طعم و عطر آن لذت ببرید.

• مواد لازم

گوشت چرخ کرده نیم کیلو	آرد نخودچی ۳۰۰ گرم
پیازچه یک فنجان	تره یک فنجان
تخم مرغ ۲ عدد	آلو خورشی ۱۵۰ گرم
نمک و فلفل به میزان لازم	زردچوبه به میزان لازم
روغن به میزان لازم	طرز تهیه:

آلوها را خیس کنید و بعد از نیم ساعت آبکشی کنید. گوشت چرخ کرده بهتر است گوسفندی باشد تا چربی و چسبندگی بیشتری به وجود آورد.

گوشت را با آرد نخودچی ترکیب کنید و خوب ورز دهید. پیازچه و تره ساطوری شده را به آن اضافه کرده و نمک، فلفل و زردچوبه را روی آن بریزید و خوب ورز دهید تا چسبندگی



کافی پیدا کند. حالا تخم مرغ ها را بشکند و به ورز دادن ادامه دهید.

به اندازه یک گلوله کوچک گوشت بردارید و یک آلو را درون آن قرار دهید و آن را به شکل یک توپ کوچک در آورید. تمام مواد را به این شکل گلوله کنید و آنها را در سینی فری که با روغن چرب کرده اید قرار دهید تا با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت ۲۵ تا

۳۰ دقیقه بپزند. در این مدت، دست به کار تهیه سس کوفته شوید. برای این کار، ۲ عدد پیاز را ساطوری کرده و تفت دهید. سپس یک سوم پیمانه شکر، یک سوم پیمانه سرکه یا آبنغوره به آن اضافه کنید. سپس به مقدار کافی رب به آن بزنید و اجازه دهید بجوشد و قوام بیاید. در نهایت کوفته ها را در این سس قرار دهید و بعد از چند جوش، در ظرف سرو بکشید.

فرنی انبه

• مواد لازم:

شیر	۲ پیمانه
برنج نیم دانه	نصف پیمانه
انبه	۱ عدد
پودر هل	نصف قاشق چایخوری
شکر	یک چهارم پیمانه
خلال بادام	یک چهارم پیمانه
طرز تهیه:	

برنج را حداقل سه ساعت در آب خیس کنید. سپس آن را آبکش کرده و در مخلوط کن خمیر کنید. شیر و هل را در یک قابلمه جوش آورید و برنج را به آن اضافه کرده و مدام هم بزنید. وقتی فرنی شروع به غلیظ شدن کرد انبه رنده شده، شکر و خلال بادام را اضافه و مخلوط کنید. بعد از ۵ دقیقه فرنی را در ظرف بریزید و حداقل دو ساعت در یخچال بگذارید تا ببندد. می توانید در حین پخت ۱۰۰ گرم خامه هم به آن اضافه کنید تا طعم لذیذتری پیدا کند.



...آشپزی ملال

تارت پنیر و پیاز

اگر از غذاهای خمیری خوشتان بیاید، تارت پنیر و پیاز می تواند ایده آل تان باشد. غذایی ساده و کم هزینه و خوش طعم در نانی که خمیرش را خودتان آماده کرده اید و در تنور گذاشته اید!

• مواد لازم

پنیر پیتزای رنده شده ۲۰۰ گرم	آرد سفید
یک و نیم پیمانه	نمک
نوک قاشق چایخوری	کره
۱۰۰ گرم	زرد تخم مرغ
۲ عدد	آب
۲ قاشق	پیاز
۱ عدد متوسط	خامه
۳۰۰ گرم	نمک و فلفل
به میزان لازم	طرز تهیه:



برای تهیه خمیر، آرد و نمک را در کاسه ریخته و دو سوم کره را اضافه کنید. با نوک انگشت مواد را مخلوط کنید تا حدی که گلوله های ریزی تشکیل شود.

حالا یک زرده تخم مرغ را با دو قاشق آب سرد به آن اضافه کنید تا خمیری حاصل بیاید. این خمیر را در کیسه فریزر قرار دهید و به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد روشن کنید و خمیر را کمی ورز دهید و روی سینی ای که آرد پاشی کرده اید، باز کنید. حالا آن را در ظرف تارت پهن کنید و اضافاتش را ببرید.

ته خمیر را با چنگال چند سوراخ بزنید. حالا تارت را به مدت ۱۵ دقیقه در فر حرارت دهید. سپس پیاز را خالالی خرد کنید و بعد از تفت دادن در کره، روی تارت بریزید. ۲ عدد زرده تخم مرغ، خامه و پنیر را مخلوط کرده و نمک و فلفل آن را اندازه کنید. سپس روی تارت بریزید و به مدت ۳۰ دقیقه در فری با درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد بپزید تا وقتی که روی آن طلایی شود.

سرکه سفید

ریختن نصف پیمانه جوش شیرین و نصف پیمانه سرکه در لوله فاضلاب، باعث باز شدن راه لوله می شود و از ظرفی بوی بد را برطرف می کند. از این ۲ ماده هر چند هفته استفاده کنید.

یک استفاده دیگر سرکه در جلوگیری از تیره شدن ظروف استیل است. برای این کار باید هنگام پختن حبوبات داخل قابلمه چند قطره سرکه یا آبلیمو به آن اضافه کنید؛ با این کار هم ظرف شما سفید می ماند و هم طعم حبوبات بهتر می شود.

کاغذ خشک کن

وقتی قالی یا پارچه های پشمی کرکدار، خیس می شوند، در صورتی که خود به خود خشک شوند رویشان لکه باقی می ماند. برای رفع این اشکال می توانید با کاغذ خشک کن تمام آب آن را بگیرید به این ترتیب کوچکترین لکه ای باقی نخواهد ماند.

یک بو بر طبیعی

اگر خانه شما از بوی غذا پر شده، از دود اسفند و یا دود خاکشیر استفاده کنید. با دود کردن دارچین هم می توانید بوی غذا را کاملاً از بین ببرید. علاوه بر آن، دود اسفند باعث ضد عفونی کردن محیط هم می شود.

برنج خشک

برای اینکه نمک راحت تر از نمک پاش خارج شود، می توانید چند عدد برنج خشک داخل نمک پاش بریزید.

گوش ماهی

کافی است چند گوش ماهی را که از ساحل دریا جمع کرده اید، در کتری یا سماور قرار دهید، تا آهک موجود در آب را جذب کند.

قند

برای خوشبو شدن فضای خانه می توانید در یک نعلبکی کمی عطر ریخته و یک جبه قند در آن بیندازید. به طوری که ادکلن را خوب

جذب کرده و قند خیس شود. حالا قند را آتش بزنید و وقتی عطر دود شد، قند را خاموش کنید. به این ترتیب فضای خانه معطر می شود.

ورقه نازک آلومینیوم

با استفاده از یک تکه ورقه نازک آلومینیومی می توانید اشیای نقره ای را از سیاه شدن حفظ کنید.

اگر مدت طولانی سراغ نقره های تان نخواهید رفت، برای آنکه در معرض هوا سیاه نشوند آنها را در فویل آلومینیومی بپیچید تا همیشه تمیز و شفاف بمانند.

زغال

برای رفع بوی یخچال می توانید مقداری زغال را نیم کوب کنید، در کیسه پارچه ای نازکی بریزید و در یخچال به خصوص طبقات بالای آن بگذارید.

هر چند وقت یک بار کیسه زغال را در آفتاب بگذارید تا خشک شود و دوباره قدرت بوگیری داشته باشد. جدار داخل یخچال را نیز هر چند وقت یک بار با محلول جوش شیرین و آب تمیز کنید.

بنزین

برای از بین بردن لکه قیر روی پارچه، از بنزین و کره استفاده کنید.

آمونیاک

اگر چتر شما در اثر استفاده مکرر شوره زده و یا بافت پارچه ای آن سفت شده، از اسفنجی که آغشته به آب و آمونیاک است استفاده کنید و به تمام سطوح چتر بکشید. پس از خشک شدن بار دیگر اسفنج را در آب و سرکه خیس کنید و به روی آن بکشید، سپس چتر را خشک کنید. با این کار رنگ و لطافت اولیه خود را باز خواهد یافت.

اسفنج

یک قطعه اسفنج (طبیعی یا مصنوعی) را در جاس میوه ای قرار دهید تا مانع کپک زدگی میوه ها شود.

...حافظه ملال

هر چیزی به چه کاری می آید؟

در خانه داری، راز و رمزهایی هست که اگر از آنها خبر داشته باشید راحت تر می توانید امور منزل را مدیریت کنید. مادر اینجا نکات جالب و کاربردهای شگفت انگیز مواد دم دستی خانه را برایتان می آوریم تا با کمک آنها بتوانید حرفه ای تر کدبانوگری کنید!

لیمو ترش

یک برش لیمو را در ظرف آب بیندازید، داخل مایکروفر بگذارید تا گرم شود. وقتی بخار آب بر روی دیواره های داخلی نشست، آن را خاموش کنید و پس از مدت کوتاهی مایکروفر را تمیز کنید.

خاک اره

از خاک اره نرم و لطیف برای پاک کردن فلزات حکاکی شده قیمتی مانند طلا و نقره می توان استفاده کرد.

نشاسته

اگر مقداری نشاسته را در کمی آب حل کنید و با قلم مو به اشیای گچی و مرمری بزنید، در پاکیزگی آنها معجزه می کند.

قند سوخته

می توان آن را به عنوان بوگیر یخچال مورد استفاده قرار داد، مخصوصاً در زمان مسافرت که یخچال بلااستفاده می ماند قرار دادن این ماده در داخل یخچال باعث از بین بردن تمام بوها خواهد شد.

نمک

برای از بین بردن بوی پیاز و سیر از دست تان، قبل از آنکه با صابون دستتان را بشویید کمی نمک در دستتان بریزید و با چند قطره آب، آن را خمیری کنید و به دستانتان بمالید. سپس دستتان را آب بکشید. همین روش برای زدودن بوی مواد غذایی از تخته گوشت و سبزیجات موثر است.

سیاهی دور چشم تان را برطرف کنید



کم کاری تیروئید باشد و مصرف دخانیات هم یکی دیگر از عوامل ایجاد سیاهی دور چشم است. یکی از بهترین روش ها برای از بین بردن تیرگی دور چشم، بهبود جریان گردش خون در این ناحیه است. برای این منظور کافی است ناحیه اطراف چشم

اگر شما هم جزو کسانی هستید که از سیاهی دور چشم شاکی هستید، باید ابتدا بررسی کنید این سیاهی، ژنتیکی است یا نه. در ۸۰ درصد موارد ژنتیکی عامل ایجاد سیاهی دور چشم است اما پزشکان می گویند اگر هاله سیاه دور چشم ناشی از وراثت نباشد، احتمال پای کم خونی، کم کاری تیروئید، کم خوابی و کمبود ویتامین های بدن در میان است. خیلی وقت ها سیاهی دور چشم در زنان به علت شیوع کم خونی در زنان نسبت به مردان است. روزهای پرفشار کاری و وقت هایی که مجبورید به مدت طولانی بی خوابی را تحمل کنید، چشمانتان مستعد این هاله سیاه می شوند. سیاهی اطراف چشم می تواند در برخی موارد نشان دهنده کم خونی و یا

و عضلات آن را با کمک روغن بادام تلخ که با اندکی آب لیمو ترش تازه ترکیب شده، خوب ماساژ دهید. ماساژ این ناحیه هر شب پیش از خواب با کمک این روغن علاوه بر آن که به بهبود گردش خون در عضلات اطراف چشم کمک می کند موجب بهبود تیرگی ها و سیاهی اطراف چشم شده و آن را تعدیل می کند. یکی دیگر از روش هایی که به تسکین و بهبود سیاهی دور چشم ناشی از خستگی و کار زیاد کمک می کند، استفاده از ماسک خیار و گلاب است. برای تهیه این ماسک یک خیار را رنده کنید و آن را درون ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری گلاب خیس کنید. سپس این ترکیب را روی پلک ها، اطراف چشم و گودی چشم بگذارید ۱۵ دقیقه بعد بشوید.

شایع ترین دلایل بوی بد دهان

دندان ها به خوبی شست و نشو نشوند، احتمال باقی ماندن غذا میان آنها وجود دارد که موجب رشد باکتری ها و ایجاد بوی بد دهان می شود. در مواقعی که بدن نمی تواند به درستی گلوکز را به عنوان منبع انرژی استفاده کند، چربی بدن را تجزیه می کند و در نهایت به تولید موادموسوم به «کتون» ها در بدن منجر می شود. این وضعیت که «کتواسیدوز» دیابتی خوانده می شود اگر برطرف نشود به بروز مشکل جدی تری منجر می شود زیرا کتون ها در سطح بالا سمی هستند. نارسایی کبدی هم در مواقعی که به مرحله

نهایی برسد موجب بوی نامطبوع دهان می شود به همین دلیل پزشکان در تشخیص اختلال نارسایی کبدی، بازدم فرد را آزمایش می کنند. علاوه بر این مبتلایان به نارسایی مزمن کلیوی طعمی مثل آمونیاک را در دهان خود احساس می کنند. انباشت مقدار زیادی اوره در بزاق و تجزیه بعدی آن به شکل آمونیاک موجب این شرایط می شود. از دیگر بیماری هایی که موجب بوی بد دهان می شود می توان به ملتبه شدن سینوس ها، ذات الریه، برونشیت و رفلاکس اسید معده اشاره کرد.

اولین دلیلی که برای بود بد دهان عنوان می شود، پوسیدگی دندان ها و بیماری های لثه است. در واقع پزشکان معتقدند علت اصلی این مشکل، رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان است. اما بوی بد دهان دلایل دیگری هم دارد. بیماری های گوارشی، ابتلا به بیماری هایی مثل دیابت و نارسایی کلیوی هم از عوامل این مشکل به حساب می آیند.

اگر دهانتان بوی بد می دهد، قبل از هر چیز سعی کنید وضعیت بهداشت دهانی تان را بررسی کنید. در صورتی که پس از مصرف مواد خوراکی،

دردسر بزرگی به نام ریزش مو!



عوامل ریزش مو باشد. زمانی که میزان عنصر مس در بدن زیاد شود علاوه بر ریزش مو بیماری هایی شامل ضعف و کمبود انرژی، سردرد، افسردگی، مشکلات جنسی و... رخ می دهد. از دیاد آهن هم

ریزش مو شاید مشکل خیلی ها باشد. درست است که پزشکان می گویند ریزش ۷۵ تا ۱۰۰ مو در یک روز نگران کننده نیست اما در بسیاری از موارد ریزش مو هشدار می دهد که نباید نادیده گرفته شود. یکی از اصلی ترین عوامل ریزش مو در افراد عدم توازن میزان مواد معدنی و ویتامین ها در بدن است. مو هم مثل سایر اندام های بدن برای حفظ سلامت و ترمیم خود نیازمند مواد مغذی بدن برای حفظ سلامت و ترمیم منگنز، روی و ویتامین های C، E، B، A و همچنین پروتئین است. باید توجه داشت که کمبود هر یک از این مواد معدنی می تواند عاملی برای ریزش مو باشد که به دلیل تغذیه نامناسب، کاهش کیفیت مواد غذایی و کمبود برخی ویتامین ها و مواد معدنی بروز می کند. از دیاد عناصر مس و آهن می تواند از دیگر

باعث افزایش تولید رادیکال های آزاد می شود که کمبود آنتی اکسیدان ها را در پی دارد. علت بعدی، کمبود پروتئین در برنامه غذایی است که منجر به کاهش تولید کراتین در بدن می شود. مو از پروتئین کراتین ساخته شده که کمبود آن ریزش و نابودی مو را به همراه دارد. از این که بگذرید، ممکن است به دلیل مشکلات غده تیروئید دچار ریزش مو شده باشید. کم کاری غده فوق کلیوی، عوامل ارثی و کم خونی از دیگر عوامل ریزش مو است که نباید نادیده گرفته شوند. به هر دلیلی که ریزش مو داشته باشید باید به سراغ پزشک متخصص بروید تا با آزمایش و آنالیز مو علت ریزش آن را شناسایی کند.

ورزش های مناسب برای زنان باردار

چند در دوران بارداری ورزش کنید تا جلوی اضافه وزن را بگیرید و یا بخواهید در وزن ایده آل خودتان بمانید دلایل مهم تری برای ورزش کردن در دوران بارداری وجود دارد.

بارداری برای بسیاری از مادران دوران لذت بخشی است اما برای عده ای از مادران هم تجربه سختی است. اینکه چقدر در مسیر سلامتی باشید در تجربه یک بارداری خوب موثر است.

ورزش سلامتی است و صرف نظر از اینکه برای حفظ تناسب اندامتان ضروری است برای زایمان خوب و سلامت جنین نیز مفید است. با این حال شما باید ورزش مناسب با وضعیت جسمی تان را پیدا کنید تا خطری سلامتی شما و جنین را تهدید نکند.

شنا یکی از مطمئن ترین ورزش های دوران بارداری است. شنا یک ورزش درمانی است. برای تقویت ماهیچه های بدن و یک زایمان طبیعی راحت شنا ورزش مفیدی است.

هیچ چیز به اندازه ورزش یوگا برای ایجاد آرامش در اندام ها مفید نیست. شکل های متفاوتی از ورزش یوگا وجود دارد. برای یک یوگای خوب در دوران بارداری حتما باید با یک مربی یوگا مشورت کنید.

پیاده روی ورزش ساده ای است که برای بهبود گردش خون در دوران بارداری ضروری است. پیاده روی مانع التهاب مفاصل می شود، احتمال سقط جنین را کاهش می دهد، روند زایمان طبیعی را آسان می کند و خستگی ناشی از فشار رحم را کاهش می دهد. پیاده روی ساده است، نیازی به هیچ نوع تجهیزاتی ندارد، زمان خاصی نمی خواهد و می تواند فردی یا گروهی انجام شود.

ورزش با وزنه برای تقویت ماهیچه ها زایمان را آسان می کند. اما استفاده از وزنه ها باید با هشیاری و اطمینان از وزنه ها و در ماه های آخر بارداری باشد.

ورزش ایروبی و ورزش های ورزشی است که برای هر فرد و متناسب با شرایطش قابلیت تغییر دارد. مربی ایروبی که شما می گوید چه حرکتی برای دوران بارداری شما مناسب و لازم است.

ورزش متناسب با هر شرایطی سلامتی را تضمین می کند. یادتان باشد چیزی که برای شما و جنین خطرناک است بی تحرکی، خستگی و ضعف جسمی است.

وقتی که باید آفت دهان را جدی گرفت

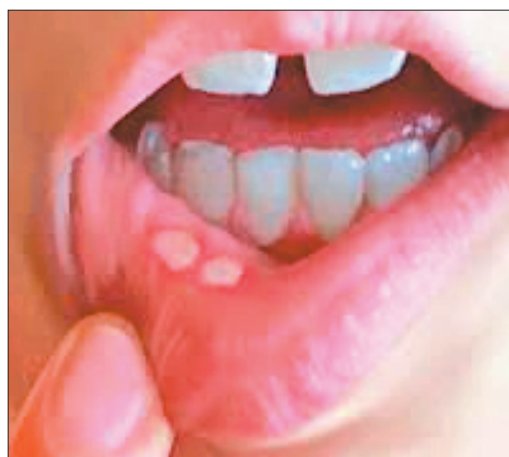
مانند سرطان باشد. سرطان های دهانی در افراد سیگاری شایع تر از افراد غیر سیگاری است.

سوابق خانوادگی، آسیب های دهانی (ضربه)، گاز گرفتن هنگام غذا خوردن و...، استرس و عوامل احساسی، تغییرات هورمونی زنان (آغاز عادت ماهیانه، پس از حاملگی و...)، کمبود آهن، زینک، فولات و ویتامین B۱۲ و حساسیت های غذایی؛ عوامل مؤثر در وقوع زخم های دهانی هستند.

در صورت درد شدید، سختی در غذا خوردن و در نهایت کاهش وزن، فرد باید حتما به پزشک مراجعه کند، همچنین زخم های دهانی که همراه با علائم گوارشی نظیر اسهال هستند هم باید به پزشک ارجاع داده شوند. به ندرت زخم های دهانی ممکن است با آنمی و کاهش غیر عادی گلبول های سفید خون و یا لوسمی در ارتباط باشد که در چنین مواقعی در صورت وجود علائم دیگری از بیماری ها در نخستین فرصت باید به پزشک ارجاع داده شود.

البته، مصرف دهانشویه کلروکسیدین گلوکونات دو بار در روز آن و هر بار به میزان ۱۵ سی سی به مدت ۳۰ ثانیه باعث می شود عفونت ثانویه کاهش پیدا کند. دهانشویه بنزیدامین به عنوان یک ضد درد کوتاه اثر در آفت های شدید دهانی توصیه می شود که سه بار در روز و هر بار ۱۵ سی سی به صورت دهانشویه مصرف شود. استفاده از این دهانشویه برای کودکان زیر ۱۲ سال توصیه نمی شود.

وقوع تب خال شایع تر است که اندازه کوچکتی دارند و علاوه بر درگیری مناطق مربوط به آفت، سقف دهان و لثه ها را نیز درگیر می کنند. اما با همه اینها، هر زخم دهانی که بیشتر از سه هفته وجود داشته و بهبود نیابد حتما باید توسط پزشک یا دندانپزشک بررسی شود، زیرا یک زخم دهانی با دوره طولانی می تواند دلیل بر وجود بیماری های جدی تری



زخم های دهانی از مشکلاتی هستند که خیلی ها هر چند وقت یک بار تجربه می کنند. آمار دقیقش را بخواهید باید بگویم از هر پنج نفر، یک نفر به آن مبتلا شده است. این زخم ها به دو دسته آفت و تب خال تقسیم می شوند که شدت وقوع آنها از ضعیف تا شدید دسته بندی می شود.

آفت دهان یک بیماری التهابی در مخاط دهان است که می تواند یکبار یا به دفعات تکرار شود و ممکن است تعداد ضایعات به یک یا چند عدد محدود شود.

در بیشتر از ۷۵ درصد مواقع این زخم ها خفیف است و خود به خود بهبود می یابد. علت زخم های دهانی می تواند عفونت، ضربه و یا آلرژی دارویی باشد. علاوه بر آن می تواند به عنوان یک علامت برای برخی از بیماری ها مثل سرطان تلقی شود و میزان شیوع آن در خانم ها و در سنین ۱۰ تا ۶۰ سال بیشتر است.

آفت های دهانی ضعیف معمولا به قطر پنج میلی متر و با مرکز سفید یا زرد رنگ هستند که با التهاب قرمز رنگ احاطه شده اند. حاشیه زبان، گونه ها و لب ها مناطقی هستند که زخم های دهانی معمولا در این مناطق ایجاد می شوند. بهبود این زخم ها به طور معمول بین ۵ تا ۱۴ روز طول می کشد. وقوع آفت های شدید، معمول نیست و علاوه بر حاشیه زبان، گونه و لب ها، کام و انتهای گلو را نیز درگیر می کند. بهبود این آفت ها معمولا بین ۱۰ تا ۳۰ روز زمان می برد.



شدگی می‌کنند. این دسته از زن‌ها معمولاً اعتماد به نفس ندارند و همیشه باید احساسات، آرزوها و برنامه‌هایشان را همسرانشان تعیین کنند.

چه می‌توان کرد؟

در بسیاری از موارد بالا، ممکن است شما یا همسران مقصر نباشید و حتی در انتخاب یکدیگر اشتباه نکرده باشید و امکان این باشد که با ایجاد چند تغییر، زندگی مشترک خود را به روزهای لذت بخش آن برگردانید. اولین چیزی که باید به آن دقت داشته باشید، این نکته است؛ برای آنکه همسران به شما توجه کند، شما هم باید این کار را انجام بدهید. بعضی از زوج‌ها دچار سو تفاهم متقابل هستند و هر دو احساس تنهایی می‌کنند و منتظرند تا دیگری پا پیش بگذارد. به همسران بگویید که دوست دارید در هنگام راه رفتن دست یکدیگر را بگیرید، به او بگویید که دوست دارید قبل از خواب در تخت با او صحبت کنید. از او در مورد روز کاریش و پیشرفت‌های کوچکش پرسید و خود را مشتاق نشان دهید. شما چه توقعاتی از همسران دارید و دوست دارید چگونه به شما توجه کند؟ با همسران همینطور رفتار کنید. سپس به او بفهمانید که رفتار متقابل او نیز برای شما لذت بخش است.

ممکن است همسران تمام تلاشش را برای بودن در کنار شما بکنند ولی به هر دلیل منطقی این برای شما کافی نباشد سعی کنید به یکدیگر فرصت‌هایی برای تنهایی بدهید و با سرگرم کردن خود، زندگی مشترک را بهبود بدهید. سعی کنید بفهمید چه کاری در زمانهای تنهایی برای شما لذت بخش است. این کار باعث می‌شود بتوانید از زمان‌های با هم بودن‌تان نیز بیشتر لذت ببرید. با تقویت استقلال شخصی‌تان، اعتماد به نفس را بالا ببرید و کمتر احساس تنهایی کنید. دایره روابط اجتماعی خود را بالا ببرید و دوستان بیشتری پیدا کنید.

ممکن است بسیاری از احساساتی که همسران نتواند درک کند و موضوعاتی که برای او برای صحبت کردن جالب نباشد، برای یک زن یا مرد دیگر بسیار جذاب باشد. این به معنای پیدا کردن جایگزین برای همسران نیست بلکه شما باید یاد بگیرید زندگی مشترک به معنای این نیست که همه جنبه‌های زندگی‌تان با هم باشند، شما نیاز به فعالیت‌ها و روابط شخصی دارید. فهرستی از کارهایی که تنهایی انجام دادن آن لذتبخش است درست کنید، کتاب خواندن، گلکاری، نقاشی، موسیقی گوش دادن و... می‌تواند فعالیت‌هایی باشد که انجام یکنفره آن لذت بخش‌تر است.

اگر رابطه و همسران را دوست دارید و تنها این احساس تنهایی شما را آزار می‌دهد، هر چه شما بیشتر بر روی مهارت‌ها کار کنید، از زندگی مشترک‌تان نیز بیشتر لذت می‌برید. احساس استقلال و لذت بردن از اوقات تنهایی یکی از لازمه‌های رشد اجتماعی افراد است.



رابطه مشترک، تنهایی عمیق

آیا در زندگی زناشویی خود احساس تنهایی می‌کنید؟

عاطفی ایجاد می‌کنند و مردان با انجام فعالیت‌های مشترک. بسیاری از زنان، ممکن است دلشان برای صحبت‌های طولانی زمان نامزدی تنگ شود. این تفاوت در خواسته‌ها و نوع ارتباط ممکن است در شما احساس نارضایتی ایجاد کند و احساس طرد شدگی و یا تنهایی بکنید.

در این میان یک نوع احساس تنهایی بسیار مشکل‌ساز و عمیق است؛ زمانی که احساس کنید همسران شما را مورد تهاجم و جمله‌های عاطفی قرار داده است؛ اگر او مرتب شما را نقد می‌کند، تحقیر می‌کند و یا به شما می‌گوید که بدون او هیچ چیز نیستید، شما را تهدید به ترک و یا آسیب می‌کند، در این صورت شما از سوی همسران سو استفاده عاطفی می‌شوید. معمولاً در این موارد، همسران شما را از دوستان و خانواده‌تان دور می‌کند تا شما را تحت تسلط خود در بیاورد. شما هم‌زمان احساس تنهایی و ترس دارید. در این وضعیت بی‌درنگ باید چنین رابطه خشونت‌آمیزی را ترک کنید.

یک نوع ویژگی شخصیتی در زنان می‌تواند عاملی برای احساس تنهایی در آنها باشد؛ بعضی از زن‌ها و در مواردی مردها زمانی که در خانه هستند و کسی پیش آنها نیست احساس ترس و طرد

در شبانه روز که امکان همصحبتی برایتان اتفاق بیافتد، همسران ترجیح بدهد به اخبار شبانگاهی گوش دهد و یا مسابقه فوتبال را تماشا کند. در این شرایط فاصله رشد می‌کند، عمیق می‌شود و ممکن است شما حس کنید با اینکه او در کنار شما روی کاناپه نشسته است اما شما بسیار تنها هستید.

همچنین ممکن است، بعضی از تغییرات در زندگی در شما احساس تنهایی ایجاد کند، مثلاً بعد از زایمان و یا بعد از یک شکست شغلی یا مالی، از دست دادن نزدیکان و یا بازنشستگی، احساسات شدیدتری بر شما غلبه می‌کند و شما احتیاج دارید احساسات‌تان را با کسی در میان بگذارید و از دیگران همدلی و همراهی دریافت کنید. ممکن است شما آسیب‌پذیرتر از هر زمان دیگری باشید و همسران به این موضوع دقت نکنند. این موضوع می‌تواند نشانه یک شکاف بزرگ در زندگی مشترک باشد که روز به روز بیشتر رشد می‌کند و شما را از هم دورتر کند. اگر این اتفاق هم‌زمان شود با دوری از محیط کار و یا فرزندان و... احساس تنهایی شما بیشتر و شدیدتر می‌شود.

یکی دیگر از دلایل احساس تنهایی در زندگی زناشویی تفاوت در نوع ارتباط برقرار کردن زنان و مردان است. زن‌ها معمولاً با بیان احساسات، ارتباط

• ریحانه دوستدار

یکی از خواسته‌های زن و مرد و در بیشتر موارد یکی از نیازهای اصلی زن‌ها از ازدواج، پیدا کردن شریکی خاص و ویژه است تا در کنار او احساس تنهایی نکنند و او را شریک لحظات خود بدانند. اما در بسیاری از ازدواج‌ها این اتفاق نمی‌افتد و زن و مرد با اینکه متاهل است، احساس تنهایی می‌کند، این گروه از افراد نسبت به کسانی که از احساس تنهایی رنج می‌برند اما متاهل نیستند، مشکلات عاطفی و روحی بیشتری دارند.

تنهایی چیست؟

تمام انسان‌ها، چه مجرد و چه متاهل، زمانهایی را به تنهایی سپری می‌کنند، اما این تنهایی لزوماً لذت بخش نیست. گاهی اوقات تنهایی برای ما لذت بخش است زیرا می‌توانیم برای انجام کارهای مورد علاقه‌مان آزادی عمل داشته باشیم، اما احساس غم‌انگیز تنهایی روی دیگر سکه است، احساس پوچی، نادیده گرفته شدن، طرد شدن و بی‌کسی. ممکن است در طول روز کنار اشخاص متعددی باشید و یا حتی کنار همسران باشید اما احساس تنهایی کنید.

چرا ممکن است یک شخص متاهل احساس

تنهایی کند؟

در زندگی امروزه، سفرهای کاری بسیار متداول‌تر از گذشته است. بسیاری از جدایی‌های موقت همسران، در آنها احساس تنهایی ایجاد می‌کند. ممکن است همسر شما به سرکاری برود، یا یک ماموریت کاری داشته باشد و یا بخاطر تحصیل از هم جدا باشید، در هر صورت اگر این مدت زمان جدایی شما طولانی شود، تحملش برای زوج سخت است. شما هر چه قدر بیشتر عاشق هم باشید و زندگی مشترک بهتری داشته باشید این احساس تنهایی بیشتر به سراغ شما می‌آید.

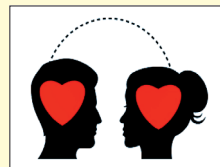
در روزهای نامزدی و یا اوایل ازدواج، همسران به راحتی احساساتشان، خواسته‌هایشان و دوست داشتنشان را نسبت به یکدیگر بیان می‌کنند. اما بعد از یکی دو سال، رابطه شکل خود را می‌گیرد و ممکن است همسران فکر بکنند، شما از میزان علاقه او به شما اطلاع دارید و دیگر نیازی به بازگو کردن و ابراز آن نیست. ممکن است ذهن همسران بیشتر درگیر مسایل مالی و ساخت زندگی مادی بهتر برای خانواده باشد و البته بچه دار شدن می‌تواند ذهن همسر را مشغول خود کند. بعد از چند سال زندگی مشترک مسایل زیادی است که با شما در بدست آوردن توجه همسران رقابت می‌کنند. ممکن است شما احساس کنید بیشتر یک همخانه هستید تا یک همسر و شریک زندگی!

زندگی مشترک در این خلاصه شده است که چه کسی خرید را انجام دهد، چه کسی کودک را از مهد بیاورد و... ممکن است در مدت زمان کوتاهی

توصیه‌های عاشقانه

وجه مشترک عاشق‌ها و وسواسی‌ها

عاشقانه کسی را دوست داشتن، فقط احساسی عمیق را در دل داشتن نیست. وضعیت از این هم پیچیده‌تر است و عاشق‌ها مغزشان هم با آدم‌های معمولی فرق می‌کند! دونا تلامارازیتی، استاد دانشگاه پیزا درباره عشق به تحقیق پرداخت و دریافت که سطح سروتونین، از ناقل‌های عصبی که نقش آرام‌بخش را دارد، در کسانی که به گفته خود عاشق هستند بسیار پایین‌تر از میزان طبیعی است. طبق این تحقیق سطح سروتونین در بدن این افراد درست در همان سطحی بوده است که در بدن افراد مبتلا به اختلال وسواس دیده می‌شود. در این تحقیق که در مجله New Scientist به چاپ رسید، ذکر شد که هر دو گروه (عاشق‌ها و مبتلایان به اختلال وسواسی فکری یا عملی) به طور افراط گونه‌ای نسبت به یک چیز یا یک شخص احساس نگرانی و وسواس از خود بروز می‌دهند. پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که عاشق شدن واقعاً چشم انسان را بر کم و کاستی‌های معشوق می‌پندد این گروه تحقیقاتی با تکیه بر یافته‌های خود عنوان کردند که شیمی مغز کسانی که رفتارهای وسواس گونه از خود نشان می‌دهند، مثلاً روزانه به دفعات بسیار زیاد دست‌هایشان را می‌شویند یا به طور غیرعادی تمایل به نظافت یا کنترل مدام شعله‌های گاز دارند، با افرادی که تازه عاشق شده‌اند، شباهت دارد.



همسران و یافته‌ها

چرا روابطتان سرد می‌شود؟

در بسیاری از زن و شوهرها این یک حسرت مشترک است. چرا ما دیگر روابط گرم و عاشقانه سابق را نداریم؟ واقعیت این است که سردی زندگی مشترک می‌تواند علت‌های بسیار متفاوتی داشته باشد اما یک علت مهم و البته شایع، این است که در فرهنگ ما با تولد فرزندان، زن و



شوهری جای خود را به پدر و مادری کردن می‌دهد. بسیاری از زن و شوهرها با آمدن بچه، جایگاه خود را عوض می‌کنند و سعی می‌کنند پدر و مادر خوبی باشند تا همسری خوب. بنابراین تمام مهرورزی‌ها و محبت‌هایی که تا قبل از تولد کودک کنار همسر می‌شد ناگهان تغییر جهت داده و معطوف به فرزند یا فرزندان می‌شود. این در حالی است که زن و شوهرهای امروزی با نتایج تربیتی فرزندان خود نشان داده‌اند آنان نسبت به والدین خود ضعیف‌تر عمل کرده و نه تنها همسر خوبی نیستند، بلکه گاهی فرزندان آنها نسبت به کودکان نسل پیشین هم جسورتر، شکننده‌تر، حرف ناشنوا، وابسته‌تر و ناسازگارتر شده‌اند. این یعنی یک بازی دو سر باخت! شما هم فرزندان را از دست می‌دهید و هم همسران را. پس سعی کنید هر نقشی را به جای خودش به درستی انجام دهید تا روابطتان باز هم به گرمای گذشته باشد.

زندگی تان را بشناسید و مهارت‌هایی که برای مواجهه با آن‌ها لازم است تمرین کنید. توانایی‌ها و ضعف‌های تان را بشناسید. اگر مشکلاتی در زندگی شما هست همین امروز برای حل آن اقدام کنید. رفتار شما برای کودکان بسیار مهم است. اگر شما نتوانید در دگرگونی‌های زندگی تان رفتار معقول داشته باشید نباید انتظار داشته باشید که کودکان فرد سالمی بار بیایند.

مسئولیت‌ها را تقسیم کنید

پدر یا مادر بودن وظیفه دشواری است و اگر پدر یا مادر هر کدام بخواهند به تنهایی این مسئولیت را بپذیرند دچار خستگی و ناامیدی خواهند شد. یاد بگیرید با همسر تان کارها را تقسیم کنید در مورد مشکلات پیش آمده حرف بزنید. اگر تا حالا چنین کاری نکرده‌اید ممکن است در ابتدا همسر تان به راحتی تقاضای شما را نپذیرد. چون او احتمالاً عادت کرده که شما به تنهایی همه کارها را انجام دهید. پدر یا مادر بودن وظیفه مهمی است. اگر خسته باشید، اگر احساس تنهایی کنید و همه بارها به دوش تان باشند نمی‌توانید در برابر کودکان جهت گیری درست داشته باشید. ناامیدی به شما اجازه درک موقعیتی که کودکان در آن است را نمی‌دهد و شما به او این فرصت را می‌دهید که هر طور می‌خواهد بار بیاید.

با همسر تان تفاهم داشته باشید

اگر پذیرفته‌اید که تربیت کودک وظیفه پدر و مادر است. باید در تعیین خط مشی‌های خانواده تان با هم هماهنگ باشید. شما و همسر تان باید بر سر الگوهای تربیتی ای که قرار است به کودکان بدهید به توافق برسید. بدترین کاری که می‌توانید در حق کودکان بکنید این است که او را با تناقضات پرورش بدهید. این که پدر یک چیز بگوید و مادر چیز دیگر کودک را با بحران مواجه می‌کند. او در این حالت نه تنها رفتار صحیح را نمی‌آموزد بلکه با پر خاشاگری‌هایش تلاش می‌کند پدر و مادرش را از این وضعیت آگاه کند. با همسر تان همدل باشید. همدیگر را تایید کنید و اگر نقضی در شیوه‌های تربیتی تان می‌بینید آن را خصوصی با هم در میان بگذارید.

خشونت نکنید

اگر پدر و مادری هستید که خشونت‌های رفتاری دارید آن را درمان کنید. اگر عصبی هستید، عادت به بددهانی دارید، اهل تنبیه بدنی هستید، وسواس دارید یا نمی‌توانید مجتبتان را بروز دهید؛ کودک را تحقیر می‌کنید، اگر افسرده هستید و یا به مواد مخدر اعتیاد دارید و این مطلب را می‌خوانید حتماً به یک مشاور، روانپزشک و یا رفتار درمان مراجعه کنید. تأثیرات چنین رفتارهایی آنقدر زیاد است که شما حتی هرگز نمی‌توانید آرزو کنید که کودکان از آن الگو برداری نکنند. اگر نقطه ضعفی در این زمینه دارید تلاش کنید تا آن را از بین ببرید. آسیب رفتارهای خشونت آمیز شما آنقدر زیاد است که سالم پرورش یافتن کودکان فقط یک رویا و یا یک اتفاق است. به خودتان و به کودکان اهمیت بدهید و هر کاری که لازم است انجام دهید تا خشونت‌های خانوادگی تان را کم کنید.



کودکی با رفتارهای سالم تربیت کنید

قانون‌هایی وجود دارند که او و نیازهایش را محدود می‌کنند. کودک باید یاد بگیرد که وقتی به خواسته اش نمی‌رسد تابع این قانون‌ها باشد و توقعاتش را محدود کند. آموزش این مورد به کودک سخت و پیچیده است اما نشدنی نیست. روش‌های مثبت و موثری وجود دارد که به کودک کمک می‌کند خویشتنداری را یاد بگیرد شما می‌توانید با استفاده از این روش‌ها کودکان را به داشتن رفتار صحیح تشویق کنید.

وقتی خارج از خانه هستید

کودکان ممکن است در خانه مشکلی نداشته باشند ولی در موقعیت‌های دیگری مثل مهمانی، فروشگاه، مطب پزشک و یا مسافرت سر به راه نباشند. از قبل آماده باشید و چنین موقعیت‌هایی را در خانه و خارج از خانه تمرین کنید. برای این کار بهتر است انتظاراتی را که از کودکان دارید از قبل مشخص کنید و برای او توضیح دهید. مثلاً اگر قرار است به خرید بروید از قبل هشدارهای لازم را به او بدهید. به کودکان بگویید «امروز که می‌رویم فروشگاه می‌خواهم که دست به وسایل توی فروشگاه زنی و با من چرخ رو هل بدی» بسیاری از بدرفتاری‌های کودک در بیرون از خانه به این دلیل است که از بودن در آن موقعیت خسته می‌شود اگر می‌توانید فعالیت‌های سرگرم‌کننده‌ای برای کودک در آن موقعیت خاص فراهم کنید مثلاً کتاب یا اسباب بازی خاصی را که دوست دارد برایش فراهم کنید.

بر اوضاع زندگی تان مسلط شوید

کودکان تحت تأثیر زندگی شماست. او رفتارها را الگو برداری می‌کند و مهارت‌ها را از شما می‌آموزد. هر روز حوادث و مسائلی در زندگی شما پیش می‌آید که ممکن است روی فکر و احساسات تان تأثیر بگذارد. شما نمی‌توانید از وقوع بعضی اتفاقات جلوگیری کنید ولی می‌توانید روی واکنش خودتان تسلط داشته باشید.

شما این توانایی را دارید که فکر، احساس و رفتار تان را طوری تنظیم کنید که هم خودتان و هم کودکان آسیب کمتری ببینید. موقعیت‌های دشوار

دستور دادن چیز زیادی به او یاد بدهید پس بهتر است او را با عمل تان به انجام کارها تشویق کنید. مثلاً «نظم داشتن» برای کودک مهم است، به جای آن که به او بگویید اسباب بازی‌ها را جمع کن خودتان چندین بار این کار را برایش بکنید و بعد از کودک بخواهید اسباب بازی‌ها را در سرجایش بگذارید. هر بار او را با عمل تان تشویق کنید تا یک کار جدید را خودش انجام دهد و در برابر کاری که یاد گرفته است او را تشویق کنید. تشویق‌های شما می‌تواند کلامی باشد مثلاً بگویید «آفرین عزیزم چه خوب که تو یاد گرفتی اسباب بازی‌هایت را جمع کنی. چقدر تو مهربان و زیرک هستی» یا می‌توانید با لبخند زدن، چشمک زدن، بغل کردن او را بخاطر کارش تشویق کنید. اگر هم بخواهید می‌توانید به او جایزه بدهید این که دوست دارید برای کاری که کودکان کرده است چقدر هزینه کنید مربوط به سطح توانایی مالی شما و نیاز کودکان است البته برای کارهای کوچک هدیه‌های گران قیمت معقول نیست. فقط این نکته را به یاد داشته باشید که حتماً به قول تان عمل کنید و جایزه اش را بخرید.

رفتار و مهارت‌های جدید را به کودکان آموزش دهید

بعضی‌ها گمان می‌کنند که کودک در طول زمان از راه تقلید کارها را یاد می‌گیرد این دیدگاه کاملاً غلط نیست اما گرچه که کودک از راه تقلید بسیاری از الگوها را می‌آموزد اما بسیار امکان دارد که الگو برداری‌های کودک ناقص و اشتباه باشد برای همین بهتر است مهارت‌های جدید را شما به کودکان بیاموزید. با کودکان تمرین کنید او را تشویق کنید و الگوی خوبی برایش باشید.

چه واکنشی در برابر رفتارهای نامطلوب داشته باشید

کودک خواسته‌های زیادی دارد اما او باید بیاموزد که همه خواسته‌ها برآورده نمی‌شوند چون یا الزامی نیستند و یا درست نیستند. او باید بیاموزد که

• ریحانه دوستدار

بعضی از پدر و مادرها به اتفاق‌هایی که در خانه می‌افتد توجهی ندارند و به همین دلیل درک درستی از مشکلات و مسایلی که در خانه و برای کودکان رخ می‌دهد ندارند گاهی مشکلات را مهمتر از آنچه هست می‌بینند و گاهی به مهم‌ترین مسائل توجهی ندارند. مثلاً ممکن است نق‌زدن‌های کودکان که بیشتر بخاطر خستگی، بیماری و یا تغییرات محیط است را معضل بزرگ و جدی و غیرقابل حلی فرض می‌کنند و اهمیت بیش از حدی برایش قایل می‌شوند و گاهی در حالی که کودک همیشه با دوستان اش درگیری دارد و نمی‌تواند با آنها ارتباط سالم برقرار کند او را سالم و طبیعی می‌دانند و تلاشی برای حل مشکلاتش نمی‌کنند.

برای این که بدانید که آیا کودکان مشکل رفتاری دارد و یا بر طبق اقتضای سن اش رفتار می‌کند باید همیشه رفتار کودک را زیر نظر داشته باشید و آن را با اصول تربیتی تطبیق بدهید. هیچ مسئله‌ای را بی اهمیت ندانید و تازمانی که متوجه نشدید مشکل چقدر جدی است با آن برخورد نکنید.

چگونه رابطه خوبی با کودکان داشته باشید؟

با کودکان وقت بگذرانید

معمولاً پدر و مادرها آنقدر درگیر زندگی روزمره‌شان هستند که نمی‌توانند زمان زیادی را با کودکان بگذرانند. اما کودک به توجه شما نیاز دارد. شما باید مثل هر فعالیت واجب دیگری که دارید وقتی را هم برای کودکان بگذارید. اگر کودکان از شما سوالی می‌پرسد و یا می‌خواهد که با او بازی کنید و یا حرف بزنید هرگز آن را به زمان دیگری موکول نکنید. به او توجه کنید و به درخواست‌هایش پاسخ بدهید. ۱۰ دقیقه زمان برای توجه به کودکان زمان مناسبی است به این شرط که بتوانید در طی روز چندین بار برای کودکان وقت بگذارید. بهترین راه برای شناخت کودک بازی کردن است. از این راه شما می‌توانید احساسات و نیازها و مسائل کودکان را بشناسید.

با کودکان صحبت کنید

با کودکان در مورد چیزهایی که به آن علاقه دارد صحبت کنید. حرف زدن با کودک به او کمک می‌کند که سخن گفتن را یاد بگیرد، مهارت‌های اجتماعی و گفتگو کردن را بیاموزد و اعتماد به نفس پیدا کند. اگر با کودکان هم صحبت شوید قادر خواهید بود رویاها، افکار واقعی و نیازهایش را بشناسید. احساسات خود را به کودکان نشان بدهید، فرزندتان را بغل کنید، لمس کنید، در آغوش بگیرید، ببوسید، ماساژ دهید. قلقلک بدهید. این کارها به کودک کمک می‌کند تا احساس آرامش کنند و رابطه عاطفی اش محکم‌تر شود. کودکی که بتواند رابطه عاطفی سالمی با دیگران برقرار کند کمتر دچار مشکلات رفتاری می‌شود.

مهارت‌های تشویق کردن را بیاموزید

اگر می‌خواهید کودکان رفتارهای درست را بیاموزد باید آنها را به او یاد بدهید. شما نمی‌توانید با

• بچه‌ها را یافته‌ها

معجزه شیر مادر

این تحقیق شاید خیلی مرتبط با بچه‌ها نباشد اما در واقع برای شما که مادر یک نوزاد هستید، می‌تواند جالب باشد که بدانید شیر مادر، یک ماده طبیعی پر از سلول‌های بنیادی است!

یافته‌های جدید پژوهشگران حاکی از آن است که شیر مادر می‌تواند کودک را از گستره وسیعی از بیماری‌ها از آلزایمر گرفته تا سرطان حفظ کند. گروهی از دانشمندان بین‌المللی می‌گویند شیر مادر حاوی سلول‌های بنیادی است که می‌تواند با انواع بیماری‌ها از آلزایمر گرفته تا سرطان مبارزه کند. این شیر می‌تواند یک منبع آماده از سلول‌های بنیادی باشد که مشکلات اخلاقی دست‌یابی به سلول‌های بنیادی جنینی را ندارد. این شیر به دلیل برخورداری از سلول‌های بنیادی که قابلیت تبدیل شدن به هر نوع سلولی در بدن را دارند، به طور گسترده‌ای مانند یک «کیت ترمیمی» عمل می‌کند. به گفته دانشمندان، سرطان، نابینایی، دیابت، آلزایمر، پارکینسون و معلولیت از جمله بیماری‌هایی هستند که می‌توان با استفاده از سلول‌های بنیادی آنها را تا حدودی درمان کرد. به گفته پژوهشگران دانشگاه وسترن استرالیا شیر مادر فرصت و منبع بسیار غنی و شگفت‌انگیزی برای سلول بنیادی درمانی است.



• اشتباهات رایج

توی جای خودت بخواب!

بچه‌های کوچک تا مدت‌ها در گهواره یا تختی که برای اولین بار برایشان تهیه کرده‌اید می‌خوانند. اما این خواب خوش و آرام بچه‌ها زیاد ادامه پیدا نمی‌کند و کم‌کم، خوابیدن بچه در گهواره یا همان تخت خردسالان برایشان عذاب آور می‌شود. پدر و مادر باید هر شب کنار کودک بنشینند تا او بخوابد.



آنها نمی‌دانند که علت این الگو، خود آنها هستند. کودکی که به سرعت در تخت شخصی اش قرار گیرد، با مشکلات عده‌ای در خوابیدن و در تخت خواب ماندن، روبه‌رو می‌شود. ممکن است در نهایت شما را بیدار کرده و بخواهد کنار شما بخوابد. چطور باید این مشکل را تصحیح کنید؟ چه زمانی باید بچه را از اتاق خودتان دور کرده و در تخت خودش بخوابانید؟ پاسخ ساده است! هنگامی که کودک خود از این تخت خسته شد و از شما خواست تا آن را عوض کنید؛ یا زمانی که شروع به بالا رفتن از آن کرد. برای بیشتر کودکان سنین ۲ تا ۳ سالگی بهترین زمان عوض کردن جای خواب است همچنین وقتی قد کودک حدود ۹۰ سانتی متر شد هم می‌توانید او را بزرگ شده به حساب بیاورید و در تخت خواب جدیدش بگذارید.

چہل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۲۴ مرداد ۱۳۵۳،
(برابر با ۲۶ رجب ۱۳۹۴، ۱۵ اوت ۱۹۷۴) نقل شده است

هزینه مسکن و رفت و آمد کارمندان دولت تعیین میشود

مخارج ضروری زندگی کارمندان دولت از قبیل هزینه
فت و آمد به محل کار و کرایه خانه، برای تهیه طرح کمک
بیشتر به آنها مشخص خواهد شد.

براساس طرحی که برای رفاه کارمندان دولت در دست تهیه است، کلیه نیازمندی‌های ضروری آنان بر روی پرسشنامه‌هایی که توسط کارگزینی‌های ادارات توزیع می‌شود، مشخص خواهد شد.

پرسشنامه‌های پر شده در کمیسیون‌های ویژه‌ای مورد سیدگی قرار می‌گیرد تا احتیاجات ضروری زندگی کارمندان کاملاً مشخص شود.

برای پی بردن به احتیاجات کارمندان، بین آنها دو نوع پرسشنامه توزیع میشود، پرسشنامه اول مربوط است به تعیین مشخصات شناسنامه‌ای وضع خدمت زیر پرچم، کلیه مسائل مربوط به استخدام و مزایا و محل خدمت کارمند.

پرسشنامه دوم نیز در زمینه وضع مسکن، مخارج سالانه کارمند، وضع بهداشت و درمان، وضع تأهل و مشخصات افراد تحت تکفل، فاصله محل خدمت تا خانه، زمان و هزینه رفت و برگشت به محل کار کارمند است.

وارد کنندگان ایرانی محصول تعدادی از باغات ترکیه و لبنان را خریدند

تصمیم دولت در مورد آزادی ورود میوه موجب شد که عده‌ای از واردکنندگان میوه، محصول تعدادی از باغات میوه لبنان و ترکیه را پیش خرید کنند. میوه این باغات در آینده که عرضه میوه در بازار ایران کاهش می‌یابد، به تهران منتقل می‌شود.

آزادی ورود میوه بازار محسّران و دلاهارا که معمولاً میوه‌ها را به امید فصول بعدی خریداری و انبار می‌کردند، منزلزل کرد. این گروه اکنون اطمینان پیدا کرده‌اند که ورود میوه خارجی به آنها اجازه احتکار و کسادى عرضه را نخواهد داد و در نرسند که میوه انباری را با قیمت گران بفروشند. عمده‌فروشان میوه در میدان معتقدند در فصل تابستان که انواع میوه در بازار زیاد است، هیچ کارکنندگی اقدام به وارد کردن میوه نخواهد کرد. به همین جهت میوه در ماه‌های پاییز و زمستان به نسبت وجود تقاضا وارد خواهد شد.

هیأت‌های اقتصادی ژاپن در ایران

تلاش مجدد ژاپن برای گسترش همکاری‌های نفتی خود با ایران مورد بحث محافل اقتصادی است.

ژاپن سال پیش در این زمینه مذاکراتی را آغاز کرد که به دلیل پاره‌ای تفاوت نظر ها توافق لازم صورت نگرفت و گفتگوها متوقف شد.

بنابر گزارش خبرگزاری‌ها از توکیو، مسئولان دولتی صنایع ژاپن در پایان یک گردهمایی مشورتی فاش کردند که تصمیم دارند گفتگوهای متوقف شده ایران و ژاپن را در مورد تأسیس یک مجتمع پتروشیمی در ایران را از سر بگیرند و میات‌هائی را به ایران اعزام دارند.

صاحبان صنایع ژاپن متذکر شده اند که برای عملی شدن این پروژه بودجه ای بالغ بر سه میلیارد دلار احتیاج است که طبعاً بخش اعظم آن را دولت ژاپن تأمین میکند.

رأى سنجش میزان آلودگی هوای تهران ۵ دستگاه
اتوماتيك خريدارى شد

۵. دستگاه جدید اندازه گیری میزان آلودگی هوادر تهران
صب می شود. بادستگاه های جدید می توان هر نوع ماده
لوده کننده هوای پایتخت را به هر میزان که باشد اندازه گیری
کرد.

دستگاه‌های جدید که از طرف وزارت بهداشت خریداری شده به تهران رسیده است و کارشناسان اداره بهداشت محیط پکن مشغول تهیه مقدمات نصب این دستگاه‌ها در مراکز مختلف پایتخت هستند.

قرار است این دستگاه‌ها در پنج نقطه شروع و پایتخت
میدان فوزیه شوش - تجریش - میدان ۲۴ اسفند و خیابان
(ی) نصب شود و با توجه به ۱۳ ایستگاه فعلی ایستگاه‌های
اندازه‌گیری مواد آلوده کننده هوادر تهران به ۹ پایگاه افزایش
یابد.

یک مقام وزارت بهداشتی گفت: دستگاه جدید، الکترونیکی و اتوماتیک است و میتواند مواد آلوده کننده هوا، چون مونواکسید کربن (گاز سمی) ازن - اکسیدهای ازن، پدیدور کربن ها، ذرات سیاه کننده، ذرات معلق در هوا و ذرات، نشین شوند و دیگر مواد آلوده کننده هوا را اندازه گیری کند.

قاب امروز



زدحام در قطار کراچی / منبع: تلگراف

داستان کوتاه

ردیا

مرد خواب عجیبی دید. خواب دید دارد در کنار ساحل همراه با خدا قدم می‌زند. روی آسمان صحنه‌هایی از زندگی او صف کشیده بودند.

در همه آن صحنه ها دور دیف رد پاروی شن ها
دید می شد که یکی از آنها به او تعلق داشت و دیگری
متعلق به خدا بود.

هنگامی که آخرین صحنه جلو چشمانش آمد، دید که بیشتر از یک جفت رد پا دیده نمی شود. او متوجه شد که اتفاقا در این صحنه، سخت ترین دوره زندگی را از سر

گذرانده است.

این موضوع، او را ناراحت کرد و به خدا گفت: خدایا! تو به من گفتی که در تمام طول این راه را با من خواهی بود ولی حالا متوجه شدم که در سخت ترین دوره روزندگیم فقط یک جفت رد پایده می شود. سر در نمی آورم که چگونه در لحظه ای که به تو احتیاج داشتم تنهایی گذاشتی؟ خداوند جواب داد: من تو را دوست دارم و هرگز ترک نمی توام کرد. دوره امتحان و رنج، یعنی همان دوره ای که فقط یک جفت رد پا در میانی و این زمانی است که من تو را در آغوش گرفته بودم.

منبع: داستانک

۳۶۴۵ جدول شرح در متن غلامحسین باغبان

در شمال افغانستان هند	اثری از اسماعیل فصیح	صدای بوق انومیبل!	خودم طلوایی ترین سوره	کبد	مرکز ایالت آرکانزاس آمریکا
خ					
دورنگ			فلز چهره ابر		
	از هالوژن ها فهرست غذا			پرندگان	تخت آنکه
ت					
روغن مو		قوم بیابانگرد اثر فریدون مشیری			
نیز			با حیت بزرگ ترین جزیره ایرانی		
د					
احمق و کودن گرمی بازار			دوستی و محبت		
حرف شروع الفبا درک کردن	آبچمنان هدر دادن				

[illegible]

سودو کو

۲	۹		۱					
			۲				۶	۴
۱	۶				۸			۷
				۸		۶		۳
		۵				۴		
۴		۳		۵				
۳			۶				۱	۵
۹	۵				۲			
					۵		۷	۲

6	8	4	5	2	9	1	3	7
1	3	7	6	8	4	5	2	9
5	2	9	1	3	7	6	8	4
4	6	8	9	7	5	2	1	3
2	5	1	4	6	3	9	7	8
9	7	3	8	1	2	4	6	5
3	4	6	2	9	8	7	5	1
8	1	5	7	4	6	3	9	2
7	9	2	3	5	1	8	4	6

حل ۱۱۳۱

حل